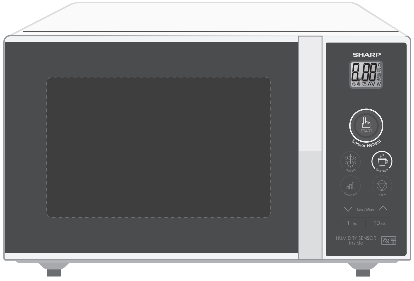
SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Advertencia
Attention
Viktigt
Obs
Huomio
Vigtigt

R-291(BK)WE

MIKROWELLENGERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
HORNO DE MICROONDAS - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICROWAVE OVEN - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK
MIKROVÅGSUGN - BRUKSANVISNING MED KOKBOK
MIKROBØLGEOVN - BRUKERHÅNDBOK MED KOKEBOK
MIKROAALTOUUNI - KÄYTTÖOPAS KEITTOKIRJALLA
MIKROBØLGEOVN - BRUGSANVISNING MED KOGEBOG

(D)
Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)
Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro–ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)
Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(E)
Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

(GB)
This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.
Important: There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

(SE)
Denna bruksanvisning innehåller viktig information som du bör läsa noggrant innan du använder mikrovågsugnen.
Viktigt: Det kan finnas en allvarlig risk för hälsan om den här bruksanvisningen inte följs eller om ugnen är modifierad så att den fungerar med luckan öppen.

(NO)
Denne brukerhåndboken inneholder viktig informasjon som du må lese grundig før du begynner å bruke mikrobølgeovnen.
Viktig: Det kan være risiko for alvorlige helseskader dersom bruksanvisningen ikke følges, eller hvis ovnen modifiseres slik at den kan brukes med døren åpen.

(FI)
Tässä käyttöoppaassa on tärkeitä tietoja, jotka sinun pitäisi lukea huolellisesti ennen mikroaaltouunin käyttöä.
Tärkeää: Näiden käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä tai mikroaaltouunin käyttämisestä luukku auki voi seurata vakavia terveysriskejä.

(DK)
Denne brugsvejledning indeholder vigtige oplysninger, som du bør læse grundigt, før du bruger mikrobølgeovnen.
Vigtigt: Der kan være en alvorlig sundhedsrisiko, hvis denne brugsanvisning ikke følges, eller hvis ovnen ændres, således at den kører med lågen åben.

800 W (IEC 60705)

(D) Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres neuen Mikrowellengeräts, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.
Sie werden angenehm über die Vielseitigkeit überrascht sein, die Ihnen Ihre Mikrowelle bietet. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.
Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu.
Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber genau durchzulesen.
So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der köstlichen Rezepte.

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir acheté votre nouveau four à micro-ondes qui va dès maintenant faciliter considérablement votre travail en cuisine.
Vous serez agréablement surpris par la polyvalence que votre micro-ondes vous offrira. Vous pouvez non seulement l'utiliser pour une décongélation rapide ou pour réchauffer de la nourriture, mais aussi pour préparer des repas complets.
Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.
Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.
Utiliser un four à micro-ondes offre tellement d'avantages que nous sommes sûrs que vous en serez ravi:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d’eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire attentivement le guide culinaire et les instructions d'utilisation.
Vous comprendrez ensuite pleinement comment utiliser votre four.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l’utilisation de votre four à micro-ondes et l’élaboration de délicieuses recettes.

(NL) Geachte klant,

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe magnetronoven, die het werk in de keuken voortaan aanzienlijk zal vergemakkelijken.
U zult aangenaam verrast zijn door de veelzijdigheid die de magnetron u zal bieden. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en opwarmen, maar u kunt er ook volledige maaltijden mee bereiden.
Ons magnetronteam heeft in onze testkeuken een selectie gemaakt uit de lekkerste internationale recepten die snel en gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt.
Laat u inspireren door onze recepten en maak uw favoriete gerechten klaar in uw magnetronoven.
Het gebruik van een magnetronoven biedt zo veel voordelen en we zijn er zeker van dat u ze snel zult ontdekken:

- U kunt eten meteen klaarmaken in de borden waarin het wordt geserveerd, waardoor u minder moet afwassen.
- Door de kortere kooktijden en omdat er weinig water en vetstoffen worden gebruikt, blijven vitaminen, mineralen en typische smaken beter bewaard.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzing en het bijgeleverde kookboek zorgvuldig door te lezen.
Op die manier zal u volledig begrijpen hoe u uw oven kunt gebruiken.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.

E **Estimado cliente:**

Le agradecemos por comprar este nuevo horno microondas que a partir de ahora le facilitará notablemente sus quehaceres culinarios.
Le sorprenderá la versatilidad que le ofrecerá este microondas. No sólo podrá descongelar rápidamente o calentar la comida, sino que también podrá preparar menús completos.
Nuestro equipo ha recopilado una selección de las más deliciosas recetas internacionales fáciles y rápidas de preparar.
Las recetas que hemos incluido le permitirán inspirar y preparar sus platos favoritos con ayuda del horno microondas.
Utilizar un horno microondas les darán tantas ventajas que estamos seguros de que le sorprenderán:

- La comida se puede preparar directamente en las bandejas, por lo que tendrá menos utensilios a la hora de lavar los platos.
- Gracias a tiempo de cocción reducida así como a la utilización de pequeñas cantidades de agua y grasa, se conservan muchas de las vitaminas, minerales y sabores característicos de los alimentos.

Le aconsejamos que lea detenidamente el libro de recetas y el manual de instrucciones.
De este modo podrá entender completamente cómo utilizar su horno microondas.

Esperamos que disfrute de su horno de microondas y de las deliciosas recetas que le proponemos.

GB **Dear Customer,**

Congratulations on purchasing your new microwave oven, which from now on will make your kitchen chores considerably easier.
You will be pleasantly surprised by the versatility your microwave will offer you. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals.
In our test kitchen our microwave team has gathered together a selection of the most delicious international recipes which are quick and simple to prepare.
Be inspired by the recipes we have included and prepare your own favourite dishes in your microwave oven.
There are so many advantages to using a microwave oven which we are sure you will find exciting:

- Food can be prepared directly in the serving dishes, leaving less to wash up.
- Shorter cooking times and the use of little water and fat ensure that many vitamins, minerals and characteristic flavours are preserved.

We advise you to read the cookery book guide and operating instructions carefully.
You will then fully understand how to use your oven.

Enjoy using your microwave oven and trying out the delicious recipes.

SE **Bäste kund,**

Grattis till ditt förvärv av din nya mikrovågsugn, som hädanefter gör dina köksrutinsysslor betydligt lättare.
Du kommer att bli glatt överraskad över hur mycket man kan använda en mikrovågsugn till. Förutom att använda den för upptining och snabbvärmning av mat, kan du även använda den för att laga kompletta rätter.
I vårt provkök har vårt mikrovågsugnsteam samlat ihop ett urval av de mest utsökta internationella recept som är snabba och enkla att tillaga.
Låt dig inspireras av recepten som vi har inkluderat och tillaga dina egna favoriträtter i mikrovågsugnen.
Det finns så många fördelar med att ha en mikrovågsugn som vi är säkra på att du kommer att finna spännande:

- Du kan tillaga mat direkt på serveringstallrikarna vilket innebär mindre diskande.
- Tillagningstiderna förkortas och eftersom det används mindre vatten och fett betyder det att fler vitaminer, mineraler och karakteristiska aromer hålls kvar.

Vi rekommenderar att du läser igenom kokboksguiden och bruksanvisningen noggrant.
Du kommer då lätt att förstå hur man använder ugnen.

Njut av att använda mikrovågsugnen och prova de läckra recepten.

NO **Kjære kunde,**

Gratulerer med kjøpet av din nye mikrobølgeovn med grill, som fra nå av vil gjøre dine kjøkkenoppgaver betydelig lettere å utføre.
Du vil bli positivt overrasket over hva du kan gjøre med en mikrobølgeovn. Ikke bare kan du bruke den til hurtig opptining eller oppvarming av mat, du kan også tilberede hele måltider.
I testkjøkkenet vårt har mikrobølgeteamet vårt samlet sammen et utvalg av de lekreste internasjonale oppskriftene som er raske og enkle å forberede.
Bli inspirert av oppskriftene vi har inkludert og forbered dine egne favorittretter i mikrobølgeovnen.
Det er så mange fordeler med å ha en mikrobølgeovn som vi er sikre på at du vil finne stimulerende:

- Maten kan tilberedes direkte på serveringstallerkenen, slik at det blir mindre å vaske opp.
- Kortere tilberedningstid og bruk av lite vann og fett sørger for at mange vitaminer, mineraler og karakteristiske smaker tas vare på.

Vi vil anbefale at du leser tilberedningsrådene og bruksanvisningen grundig.
Det vil gjøre at du enkelt vil forstå hvordan ovnen din skal brukes.

Gled deg over å kunne bruke mikrobølgeovnen og prøv de lekre oppskriftene.

FI **Arvoisa asiakas,**

Onneksi olkoon – olet hankkinut uuden mikroaaltouunin, joka varmasti helpottaa keittiöaskareitasi huomattavasti.
Tulet yllättymään iloisesti mikroaaltouunisi monikäyttöisyydestä. Pakasteiden nopean sulattamisen ja ruoan lämmittämisen ohella voit myös valmistaa kokonaisia aterioita.
Mikrouunien kanssa toimiva koekeittiön henkilökunta on kokoontunut valitsemaan herkullisimpia kansainvälisiä reseptejä, jotka ovat nopeita ja yksinkertaisia valmistaa.
Inspiroidu resepteistä ja valmista omia suosikkiruokiasi mikroaaltouunissa.
Mikroaaltouunilla on monia hyödyllisiä käyttöominaisuuksia, jotka ovat varmasti jännittäviä:

- Ruoka voidaan valmistaa suoraan tarjoiluastiaan ja näin syntyy vähemmän tiskiä.
- Lyhyt kypsennysaika ja vähäinen veden ja rasvan käyttö varmistavat sen, että raaka-aineiden monet vitamiinit, mineraalit ja luonteenomaiset maut säilyvät.

Suosittelemme huolellista tutustumista sekä keittokirjaosioon että käyttöohjeisiin.
Näin opit parhaiten uunin käytön.

Nauti mikron käyttämisestä ja uusien reseptien kokeilemisesta.

DK **Kære kunde,**

Tillykke med anskaffelsen af din nye mikrobølgeovn, som fra nu af vil gøre dit køkkenarbejde betydeligt lettere.
Du vil blive glædeligt overrasket over den slags ting, du kan gøre med en mikrobølgeovn. Ikke alene kan du bruge den til hurtig optøning eller opvarmning af mad, kan du også lave hele retter.
I vores testkøkken har vores mikrobølgeteam samlet et udvalg af de lækreste internationale opskrifter, som er hurtige og enkle at tilberede.
Bliv inspireret af de opskrifter, vi har medtaget og tilbered dine egne livretter i din mikrobølgeovn.
Der er så mange fordele ved at have en mikrobølgeovn, som vi er sikker på at du vil finde spændende:

- Mad kan tilberedes direkte i serveringsfade, så der er mindre at vaske op.
- Kortere tilberedningstid og brugen af mindre vand og fedt, betyder at mange vitaminer, mineraler og karakteristiske smagsstoffer bevares.

Vi anbefaler dig at læse kogebogsvejledningen og betjeningsvejledningen omhyggeligt.
Så vil du nemt forstå, hvordan du bruger din ovn.

Nyd at bruge din mikrobølgeovn og afprøve de lækre opskrifter.

D



Achtung:

Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !

Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.

Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.

In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.

*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:

Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.

Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

F



Attention:

votre produit comporte ce symbole. Il signifie que les produits électriques et électroniques usagés ne doivent pas être mélangés avec les déchets ménagers généraux. Un système de collecte séparé est prévu pour ces produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention: si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse: les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitiez le mettre au rebut:

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne: veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

NL



Let op:
Uw product is van dit merkteken voorzien.
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid.
Er bestaat een afzonderlijk inzamelingssysteem voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggooien!

Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen*.

In sommige landen* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.

*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.

Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.

Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggooien:

Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.

Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

E



Atención:
El producto está marcado con este símbolo. Significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deberían mezclarse con los residuos domésticos generales. Existe un sistema de recogida independiente para estos productos.

A. Información para deshechar (en caso del uso particular)

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este producto, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno *.

En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación inapropiada de residuos.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de desecharlo correctamente.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, aunque no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

B. Información para deshechar (en caso del uso en empresas)

1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.

Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de desecharlo correctamente.

GB



Attention:
Your product is marked with this symbol.
It means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. There is a separate collection system for these products.

A. Information on Disposal for Users (private households)

1. In the European Union

Attention: If you want to dispose of this equipment, please do not use the ordinary dust bin!

Used electrical and electronic equipment must be treated separately and in accordance with legislation that requires proper treatment, recovery and recycling of used electrical and electronic equipment.

Following the implementation by member states, private households within the EU states may return their used electrical and electronic equipment to designated collection facilities free of charge*.

In some countries* your local retailer may also take back your old product free of charge if you purchase a similar new one.

*) Please contact your local authority for further details.

If your used electrical or electronic equipment has batteries or accumulators, please dispose of these separately beforehand according to local requirements.

By disposing of this product correctly you will help ensure that the waste undergoes the necessary treatment, recovery and recycling and thus prevent potential negative effects on the environment and human health which could otherwise arise due to inappropriate waste handling.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

For Switzerland: Used electrical or electronic equipment can be returned free of charge to the dealer, even if you don’t purchase a new product. Further collection facilities are listed on the homepage of www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Information on Disposal for Business Users

1. In the European Union

If the product is used for business purposes and you want to discard it:

Please contact your SHARP dealer who will inform you about the take-back of the product. You might be charged for the costs arising from take-back and recycling. Small products (and small amounts) might be taken back by your local collection facilities.

For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard of this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

SE



OBS!
Produkten är märkt med symbolen ovan.
Denna symbol indikerar att elektroniska produkter inte ska kastas i det vanliga hushållsavfallet eftersom det finns ett separat avfallshanteringssystem för dem.

A. Information om återvinning av elektrisk utrustning för hushåll

1. EU-länder

OBS! Kasta inte denna produkt i soporna!
Förbrukad elektrisk utrustning måste hanteras i enlighet med gällande miljölagstiftning och återvinningsföreskrifter.
I enlighet med gällande EU-regler ska hushåll ha möjlighet att lämna in elektrisk utrustning till återvinningsstationer utan kostnad.* I vissa länder* kan det även hända att man gratis kan lämna in gamla produkter till återförsäljaren när man köper en ny liknande enhet.
*) Kontakta kommunen för vidare information.
Om utrustningen innehåller batterier eller ackumulatorer ska dessa först avlägsnas och hanteras separat i enlighet med gällande miljöföreskrifter.
Genom att hantera produkten i enlighet med dessa föreskrifter kommer den
att tas om hand och återvinnas på tillämpligt sätt, vilket förhindrar potentiella negativa hälso- och miljöeffekter.

2. Länder utanför EU

Kontakta de lokala myndigheterna och ta reda på gällande sorterings- och återvinningsföreskrifter om du behöver göra dig av med denna produkt.

B. Information om återvinning för företag

1. EU-länder

Gör så här om produkten ska kasseras:
Kontakta SHARPs återförsäljare för information om hur man går till väga för att lämna tillbaka produkten. Det kan hända att en avgift för transport och återvinning tillkommer.
Mindre skrymmande produkter (om det rör sig om ett fåtal) kan eventuellt återlämnas till lokala återvinningsstationer.

2. Länder utanför EU

Kontakta de lokala myndigheterna och ta reda på gällande sorterings- och återvinningsföreskrifter om du behöver göra dig av med denna produkt.

NO

Obs:
Produktet vil ha dette symbolet.
Det betyr at det er snakk om elektrisk eller elektronisk utstyr som ikke bør blandes med alminnelige husholdningsavfall. Det finnes et separat gjennbrukssystem til slike produkter.

A. Informasjon om gjenvinning og gjenbruk for brukere (private husholdninger)

1. I EU - land

Obs: Hvis du ønsker og gjenvinne dette apparatet, bør du ikke kaste dette i en alminnelig søppelkasse.
Brukt elektrisk og elektronisk utstyr skal behandles i overensstemmelse med lov om korrekt behandling og gjenbruk av elektrisk og elektronisk utstyr.
Som følge av EU-medlemslandenes implementering av denne lov, har private husstander i EU rett til og sende inn elektrisk og elektronisk utstyr på angitte gjenvinningsstasjoner. I noen land* er det muligens gratis og levere inn det brukte produktet hos den lokale forhandler hvis du kjøper et tilsvarende produkt.
*) Kontakt de lokale myndigheter hvis du ønsker ytterligere informasjon.
Hvis ditt brukte elektriske eller elektroniske utstyr inneholder batterier eller akkumulatorer, skal disse håndteres separat i henhold til gjeldende miljøforskrifter før du levere inn utstyret.
Ved å håndtere produktet i henhold til disse forskrifter, vil du være med på og sikre at vårt avfall behandles og gjenbrukes riktig. Dermed utsettes verken miljøet eller vår helse for overlast som følge av uhensiktsmessige avfallshåndteringer.

2. I land utenfor EU

Hvis du ønsker og kvitte deg med dette produktet, bes du kontakte de lokale myndigheter og spørre dem om hvordan produktet gjenvinnes korrekt.

B. Informasjon om gjenvinning og gjenbruk for virksomheter

1. Innenfor EU

IHvis dette produktet brukes i forbindelse med virksomhetens drift, og du ønsker å kvitte deg med det:
Kontakt din SHARP-forhandler som vil fortelle deg hvordan produktet kan innleveres. Du vil muligens måtte betale for omkostningene i forbindelse med innlevering og gjenbruk. Små produkter (i små mengder) kan muligens leveres på din lokale gjenvinningsstasjon.

2. I land utenfor EU

Hvis du ønsker og kvitte deg med dette produktet, bes du kontakte de lokale myndigheter og spørre dem om hvordan produktet gjenvinnes korrekt.

FI



Huomio:
Tuote on merkitty tällä symbolilla. Tämä tarkoittaa, että käytettyjä sähkö- ja elektroniikkalaitteita ei saa sekoittaa kotitalouden yleisjätteiden kanssa. Näille tuotteille on olemassa erillinen keräysjärjestelmä.

A. Hävitysohjeet käyttäjille (yksityiset kotitaloudet)

1. Euroopan unionissa

Huomio: Jos haluat hävittää tämän laitteen, älä käytä tavallista jätesäiliötä.
Käytetyt sähkö- ja elektroniikkalaitteet pitää hävittää erikseen noudattaen lainsäädäntöä, joka takaa käytettyjen sähkö- ja elektroniikkalaitteiden oikean käsittelyn, keräämisen ja kierrättämisen.
Jäsenvaltioiden täytäntöönpanoa seuraten yksityiset kotitaloudet EU:n jäsenvaltioissa voivat palauttaa käytetyt sähkö- ja elektroniikkalaitteet määrättyihin keräyspaikkoihin ilmaiseksi*.
Joissakin maissa* paikalliset vähittäismyyjät voivat myös ottaa vastaan vanhan tuotteen ilmaiseksi, jos asiakas ostaa vastaavan uuden tuotteen.
*) Pyydä lisätietoja paikallisviranomaisilta.
Jos käytetyissä sähkö- tai elektroniikkalaitteissa käytetään paristoja tai akkuja, hävitä nämä tuotteet etukäteen erikseen paikallisten säädösten mukaisesti.
Hävittämällä tuotteen asiamukaisesti, autat varmistamaan, että jätteet käsitellään, kerätään ja kierrätetään asianmukaisella tavalla. Näin vältytään haitallisilta ympäristö- ja terveysvaikutuksilta, joita saattaa olla seuraamuksena jätteen epäasianmukaisesta käsittelystä.

2. Muissa maissa EU:n ulkopuolella

Jos haluat hävittää tuotteen, ota yhteys paikallisiin viranomaisiin ja pyydä ohjeita tuotteen asianmukaiseen hävittämiseen.

B. Hävitysohjeet yrityskäyttäjille

1. Euroopan unionissa

Jos tuotetta on käytetty yrityskäytössä, ja haluat hävittää sen, ota yhteys SHARP-jälleenmyyjään, joka antaa sinulle lisäohjeita tai ottaa tuotteen vastaan. Sinulta saatetaan veloittaa tuotteen vastaanottamisesta ja kierrätyksestä johtuvat kustannukset. Paikalliset keräyspisteet saattavat ottaa vastaan pienet tuotteet (ja pienet määrät).

2. Muissa maissa EU:n ulkopuolella

Jos haluat hävittää tuotteen, ota yhteys paikallisiin viranomaisiin ja pyydä ohjeita tuotteen asianmukaiseen hävittämiseen.

DK



Obs:
Produktet vil have dette symbol. Det betyder at der er tale om elektrisk eller elektronisk udstyr som ikke bør blandes med det almindelige husholdningsaffald. Der findes et særskilt genbrugssystem til sådanne produkter.

A. Oplysninger om kassering og genbrug for brugere (private husholdninger)

1. Inden for EU

Obs: Hvis du ønsker at kassere dette apparat, bør du ikke komme det i din almindelige skraldespand.
Brugt elektrisk og elektronisk udstyr skal behandles særskilt og i overensstemmelse med loven om korrekt behandling og genbrug af brugt elektrisk og elektronisk udstyr.
Som følge af EU-medlemslandenes implementering af denne lov, har private husstande i EU ret til gratis*, at aflevere deres brugte elektriske og elektroniske udstyr på angivne genbrugspladser.
I nogle lande* er det muligvis gratis, at indlevere det brugte produkt hos den lokale forhandler, hvis du køber et tilsvarende nyt produkt.
*) Kontakt de lokale myndigheder hvis du ønsker yderligere oplysninger.
Hvis dit brugte elektriske eller elektroniske udstyr indeholder batterier eller akkumulatorer, bedes du skille dig af med dem, i overensstemmelse med den lokale lovgivning, før du indleverer udstyret.
Ved at kassere dette apparat korrekt, vil du være med til at sikre, at vores affald behandles og genbruges rigtigt. Derved udsættes hverken miljøet eller vores helbred for overlast som følge af uhensigtsmæssig affaldshåndtering.

2. I lande uden for EU

Hvis du ønsker at skille dig af med dette produkt, bedes du kontakte de lokale myndigheder og spørge dem om, hvorledes produktet kasseres korrekt.

B. Oplysninger om kassering og genbrug for virksomheder

1. Inden for EU

Hvis dette produkt bruges i forbindelse med virksomhedsdrift, og du ønsker at skille dig af med det:
Du bedes kontakte din SHARP-forhandler, som vil fortælle dig hvordan produktet kan indleveres. Du vil muligvis skulle betale for omkostningerne i forbindelse med indlevering og genbrug. Små produkter (i små mængder) kan muligvis afleveres på den lokale genbrugsplads.

2. I lande uden for EU

Hvis du ønsker at skille dig af med dette produkt, bedes du kontakte de lokale myndigheder og spørge dem, hvorledes produktet kasseres korrekt.

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

Kochbuch

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d’emploi

Livre de recette

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

Kookboek

(E) INDICE

Manual de instrucciones

Recetario

(GB) CONTENTS

Operation manual

Cookbook

(SE) INNEHÅLL

Bruksanvisning

Kokbok

NO **INNHOLD**

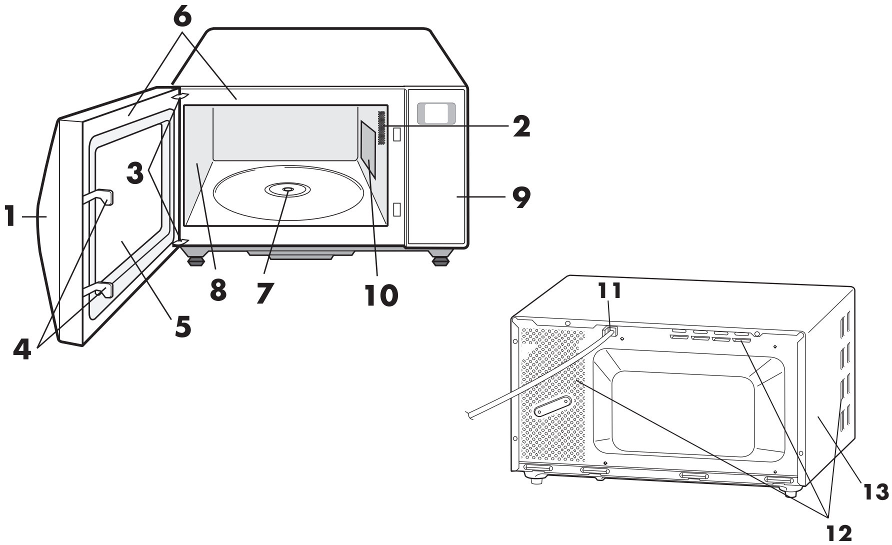
Brukerhåndbok

FI **SISÄLTÖ**

Käyttöopas

DK **INDHOLD**

Brugsanvisning



D

1 Türgriff
2 Garraumlampe
3 Türscharniere
4 Türsicherheitsverriegelung
5 Tür
6 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
7 Antriebswelle
8 Garraum
9 Bedienfeld
10 Spritzschutz für den Hohlleiter
11 Netzkabel
12 Lüftungsöffnungen
13 Außenseite

F

1 Poignée d'ouverture de la porte
2 Eclairage du four
3 Charnières de porte
4 Loquets de sécurité de la porte
5 Porte
6 Joint de porte et surface de contact du joint
7 Entraînement
8 Cavité du four
9 Panneau de commande
10 Cadre du répartiteur d'ondes
11 Cordon d'alimentation
12 Ouvertures de ventilation
13 Partie extérieure

NL

1 Deurhendel
2 Ovenlamp
3 Deurscharnieren
4 Veiligheidsvergrendeling van de deur
5 Deur
6 Deurafdichtingen en pasvlakke
7 Verbindingsstuk
8 Ovenruimte
9 Bedieningspaneel
10 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
11 Netsnoer
12 Ventilatie-openingen
13 Behuizing

E

1 Tirador para abrir la puerta
2 Lámpara del horno
3 Bisagras
4 Pestillos de seguridad de la puerta
5 Puerta
6 Sellos de la puerta y superficies de sellado
7 Acoplamiento
8 Cavidad del horno
9 Panel de control
10 Tapa de la guía de ondas
11 Cable de alimentación
12 Orificios de ventilación
13 Carcasa exterior

GB

1 Door opening handle
2 Oven lamp
3 Door hinges
4 Door safety latches
5 Door
6 Door seals and sealing surfaces
7 Coupling
8 Oven cavity
9 Control panel
10 Waveguide cover
11 Power supply cord
12 Ventilation openings
13 Outer cabinet

SE

1 Luckhandtag
2 Ugnslampa
3 Luckgångjärn
4 Lucka säkerhetsspärrar
5 Lucka
6 Lucktätningar och tätningsytor
7 Koppling
8 Ugnsutrymmet
9 Kontrollpanel
10 Vågledarskydd
11 Nätsladd
12 Ventilationsöppningar
13 Ytterhölje

OVNEN/UUNI/OVN

NO

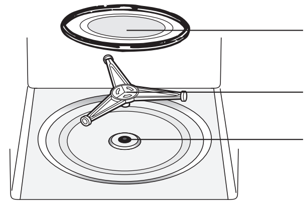
1 Dørhåndtak
2 Ovnslampe
3 Dørhengsler
4 Dørlåshaker
5 Dør
6 Dørpakninger og pakningsoverflater
7 Kobling
8 Ovn
9 Kontrollpanel
10 Mikrobølgepanel
11 Elektrisk ledning
12 Ventilasjonsåpninger
13 Utvendige kabinett

FI

1 Luukun aukaisupainike
2 Uunin lamppu
3 Luukun saranat
4 Luukun turvasalvat
5 Luukku
6 Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat
7 Kytkentäteline
8 Uunin sisäosa
9 Säätöpaneeli
10 Aaltoputken suojakansi
11 Virtajohto
12 Tuuletusaukot
13 Uunin ulkovaippa

DK

1 Håndtag
2 Ovnlampe
3 Ovnlågens hængsler
4 Lågens låsekroge
5 Ovnlåge
6 Lågens tætninger og tætningsflader
7 Kobling
8 Ovnrum
9 Betjeningspanel
10 Bølgelederdæksel
11 Strømforsyningskabel
12 Ventilationsåbninger
13 Yderkappe



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen Sie, dass die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger **(15)** auf die abgedichte Antriebswelle **(7)** auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller **(14)** darauf legen.
Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Gefäße und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.
Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP Kundendienst immer die Teilebezeichnung und den Modellnamen angeben.

(F) ACCESSOIRES

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau **(15)** sur l'entraînement **(7)**. Puis posez le plateau **(14)** tournant dessus en tenant compte de l'accouplement de la sole de la cavité.
Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.
Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP le nom des pièces et nom du modèle.

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun **(15)** op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel **(14)** op het verbindingsstuk **(7)** van de draaisteun.
Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.
Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes:
(14) Plato giratorio **(15)** Soporte del rodillo
- Coloque el soporte del rodillo en el acomplamiento **(7)** dentro de la cavidad.
- Coloque el plato giratorio encima del soporte del rodillo.
- Para evitar el daño de plato giratorio, asegúrese de que los platos o recipientes esté encima del plato correctamente para no golpear el borde al retirar del horno.

Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquele a su distribuidor o servicio técnico autorizado de SHARP los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.

(GB) ACCESSORIES

Check to make sure the following accessories are provided:
(14) Turntable **(15)** Roller stay
- Place the roller stay in the coupling **(7)** on the floor of the cavity.
- Then place the turntable on the roller stay.
- To avoid turntable damage, ensure dishes or containers are lifted clear of the turntable rim when removing them from the oven.

Note: When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service agent.

(SE) TILLBEHÖR

Kontrollera att följande tillbehör finns med:
(14) Roterande tallrik **(15)** Vändfot
- Placera vändfoten i kopplingen **(7)** på golvet i utrymmet.
- Placera sedan den roterande tallriken på vändfoten.
- För att undvika skador på tallriken, se till att rätter eller behållare lyfts bort från tallrikens kant när du tar ut dem ur ugnen.

Obs: När du beställer tillbehör, nämn två saker: delens namn och modellnamnet till din återförsäljare eller SHARP auktoriserad serviceverkstad.

TILBEHØR/LISÄVARUSTEET/TILBEHØR

(NO) TILBEHØR

Undersøk at følgende tilbehør fulgte med:
(14) Dreiefot **(15)** Dreiefot

- Plasser dreiefoten i koblingen **(7)** på gulvet i ovnsrommet.
- Plasser så den roterende tallerkenen på dreiefoten.
- For å unngå skade på den roterende tallerkenen, påse at tallerkener og kokekar løftes opp slik at de ikke treffer kanten på den roterende tallerkenen når de tas ut av ovnen.

NB: Når du bestiller tilbehør, nevn to saker til din forhandler eller SHARP-autorisert servicerepresentant; delenavn og modellnavn.

(FI) LISÄVARUSTEET

Varmista, että seuraavat lisävarusteet toimitetaan uunin mukana:
(14) Pyörivä kuumennusalusta **(15)** Kuumennusalustan teline

- Aseta kuumennusalusta **(7)** uunin sisäosan telineeseen.
- Aseta sitten kuumennus alusta telineeseen.
- Jotta pyörivä kuumennusalusta ei vahingoittuisi, nosta aina astiaa ensin hieman ylöspäin ennen kuin otat sen uunista.

HUOMAA: Muista mainita lisävarusteita tilatessasi seuraavat tiedot jälleenmyyjälle tai valtuutetulle SHARP-huoltajalle: osan nimi ja mallin nimi.

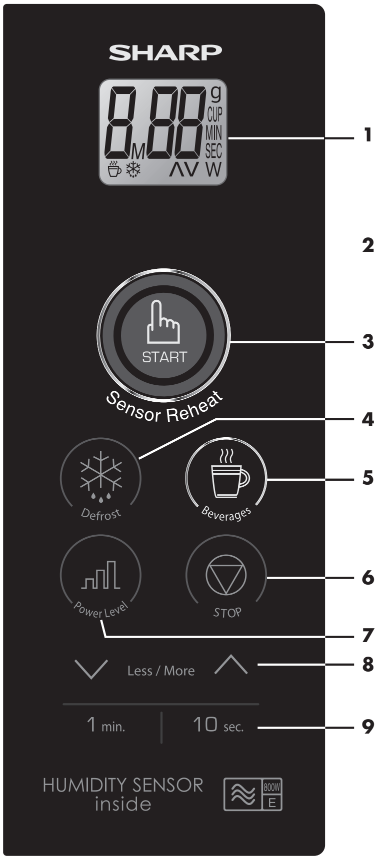
(DK) TILBEHØR

Kontrollér, at følgende dele medfølger:
(14) Drejetallerken **(15)** Drejefod

- Placer drejefoden på koblingen **(7)** på bunden i ovnrummet.
- Sæt derefter drejetallerkenen på drejefoden.
- For at undgå at skade drejetallerkenen skal du løfte tallerkener og beholdere, så de ikke slår imod drejetallerkenens kant, når de tages ud af ovnen.

Bemærk: Ved bestilling af tilbehør bedes du opgive to ting: delens navn og modelnavnet til din forhandler eller et autoriseret SHARP-serviceværksted.

BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE



(D) BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

Die entsprechende Anzeige blinkt oder leuchtet auf, direkt über dem jeweiligen Symbol gemäß der Anweisung. Sobald die Anzeige blinkt, die Taste drücken (welche das entsprechende Symbol aufweist) oder die erforderliche Funktion wie verlangt ausführen.

- ☕ Getränkefunktion
- ❄ Auftaufunktion
- ΛV Funktion Kürzer / Länger
- W Mikrowellen Leistungsstufe
- M Weniger als 10 Minuten protokollieren
- MIN Länger als 10 Minuten protokollieren
- SEC Sekunde
- CUP Menge (Tasse) für Getränke
- g Menge (Gramm) für Auftaufunktion

3 Taste **START / Sensor Aufwärmen**

Drücken Sie diese Taste, um den Ofen nach Einstellung der Programme zu starten.

Drücken Sie diese Taste, um den Sensor Aufwärmvorgang zu starten.

4 Taste **Auftauen**

Drücken Sie diese Taste, um das Auftaumenü auszuwählen.

5 Taste **Getränke**

Drücken Sie diese Taste, um das Getränkemenü auszuwählen.

6 Taste **Leistungsstufe**

7 Taste **Stopp**

8 Taste **Kürzer / Länger**

9 Taste **Zeit**

(F) PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Témoins

L'indicateur approprié situé juste au-dessus de chaque symbole clignotera ou s'allumera selon l'opération demandée. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche (comportant le symbole correspondant) ou utilisez la fonction requise comme nécessaire.

- ☕ Fonction Boissons
- ❄ Fonction Décongélation
- ΛV Fonction Plus / Moins
- W Niveau de puissance micro-ondes
- M Minute pour moins de 10 minutes
- MIN Minute pour plus de 10 minutes
- SEC Seconde
- CUP Quantité (tasse) pour les boissons
- g Quantité (grammes) pour la fonction Décongélation

3 DÉMARRAGE / Capteur de la touche Réchauffage

Appuyez sur cette touche pour démarrer le four après avoir réglé les programmes.

Appuyez sur cette touche pour démarrer le capteur de réchauffage.

4 Touche **Décongélation**

Appuyez sur cette touche pour sélectionner le menu Décongélation.

5 Touche **Boissons**

Appuyez sur cette touche pour sélectionner le menu Boissons.

6 Touche **Arrêt**

7 Touche **Niveau de puissance**

8 Touche **Plus / Moins**

9 Touches de **gestion du temps**

For customers with impaired vision:
The audible alerts of the start and stop key are different from other audible alerts on this microwave.
There are three (3) raised dots on the start key and one (1) raised dot on the stop key.

BEDIENINGSPANEEL/PANEL DE CONTROL CONTROL PANEL/KONTROLLPANEL

NL BEDIENINGSPANEEL

1 **Digitale display**
2 **Indikators**
De juiste indicator zal knipperen of oplichten, vlak boven elk symbool afhankelijk van de instructie. Druk, wanneer een indicator knippert, op de toets (met het overeenkomstige symbool) of voer indien nodig de gevraagde functie uit.
- Drankjesfunctie
- Ontdooifunctie
- ΛV Minder- / Meer-functie
- W Vermogensniveau van de magnetron
- M Minuut voor minder dan 10 minuten
- MIN Minuut voor meer dan 10 minuten
- SEC Seconde
- CUP Hoeveelheid (kop) voor drankjes
- g Hoeveelheid (gram) voor ontdooifunctie

3 Toets **START / Sensor opwarmen**
Indrukken om de oven te starten na het instellen van het programma.
Indrukken om de functie Sensor opwarmen te starten.
4 **Ontdooi**-toets
Indrukken om het Ontdooimenu te kiezen.
5 **Drankjes**-toets
Indrukken om het drankjesmenu te kiezen.
6 **Vermogensniveau**-toets
7 **Stop**-toets
8 **Minder- / Meer**- toetsen
9 **Tijd**-toetsen

GB CONTROL PANEL

1 **Digital Display**
2 **Indicators**
The appropriate indicator will flash or illuminate, just above each symbol according to the instruction. When an indicator is flashing, press the key (which has the matching symbol) or perform the required function as required.
- Beverages function
- Defrost function
- ΛV Less/More function
- W Microwave Power level
- M Minute for less than 10 minutes
- MIN Minute for more than 10 minutes
- SEC Second
- CUP Quantity (cup) for beverages
- g Quantity (gram) for defrost function

3 **START / Sensor Reheat** key
Press to start oven after setting programmes.
Press to start Sensor Reheat operation.
4 **Defrost** key
Press to select the Defrost menu.
5 **Beverages** key
Press to select the Beverages menu.
6 **Power Level** key
7 **Stop** key
8 **Less / More** keys
9 **Time** keys

E PANEL DE CONTROL

1 **Pantalla digital**
2 **Indicadores**
El indicador apropiado parpadeará o se encenderá exactamente sobre cada símbolo según las instrucciones. Cuando un indicador parpadee, pulse la tecla (que muestra el símbolo correspondiente) o realice la función necesaria.
- Función de bebidas
- Función de descongelar
- ΛV Función de menos / más
- W Nivel de potencia del microondas
- M Minuto para menos de 10 minutos
- MIN Minuto para más de 10 minutos
- SEC Segundo
- CUP Cantidad (vasos) para bebidas
- g Cantidad (gramos) para la función de descongelar

3 **START / Tecla del sensor** de recalentamiento
Pulse para poner en marcha el horno microondas tras elegir el programa.
Pulse para iniciar el funcionamiento del sensor de recalentamiento.
4 Tecla de **descongelado**
Pulse para seleccionar el menú de descongelación.
5 Tecla de **bebidas**
Pulse para seleccionar el menú de bebidas.
6 Tecla de **nivel de potencia**
7 Tecla de **parada**
8 Teclas de **menos / más**
9 Teclas de **tiempo**

SE KONTROLLPANEL

1 **Digital display**
2 **Indikatorer**
Lämplig indikator blinkar eller lyser, strax ovanför varje symbol enligt instruktionen. När en indikator blinkar, tryck på lämplig knapp (med samma symbol) eller vidta den nödvändiga åtgärden.
- Dryckfunktion
- Upptiningsfunktion
- ΛV Mindre/Mer-funktion
- W Mikrovågseffektnivå
- M Minut under mindre än 10 minuter
- MIN Minut under mer än 10 minuter
- SEC Sekund
- CUP Mängd (kopp) för drycker
- g Mängd (gram) för upptiningsfunktion

3 **START / Sensoruppvärmning** knapp
Tryck för att starta ugnen efter inställning av program.
Tryck på för att starta funktionen Sensoruppvärmnng.
4 **Upptining** knapp
Tryck för att välja menyn Upptining.
5 **Drycker** knapp
Tryck för att välja menyn Drycker.
6 **Effektnivå** knapp
7 **Stopp** knapp
8 **Mindre / Mer** knappar
9 **Tid** knappar

KONTROLLPANEL/SÄÄTÖPANEELI BETJENINGSPANEL

(NO) KONTROLLPANEL

1 **Digitaldisplay**
2 **Indikatorer**
Gjeldende indikator vil blinke eller tennes like over hvert symbol i henhold til instruksjonen. Trykk tilhørende knapp når en indikator blinker (med samme symbol) eller utfør den nødvendige operasjonen.

- Drikkevare-funksjon
- Tiningsfunksjon
- ΛV Mindre-/mere-funksjon
- W Mikrobølgeeffektnivå
- M Tidtaking for mindre enn 10 minutter
- MIN Tidtaking for mer enn 10 minutter
- SEC Andre
- CUP Antall (kopper) for drikkevarer
- g Antall (gram) for tiningsfunksjon

3 **START / Sensor-oppvarming-tast**
Trykk for å starte ovn etter innstilling av programmer.
Trykk for å starte Sensor-oppvarming-drift.
4 **Oppvarming**-tast
Trykk for å velge Oppvarming-menyen.
5 **Drikke**-tast
Trykk for å velge Drikke-menyen.
6 **Effektnivå**-tast
7 **Stopp**-tast
8 **Mer/mindre**-taster
9 **Tid**-taster

(FI) SÄÄTÖPANEELI

1 **Digitaalinen näyttö**
2 **Ilmaisimet**
Asianomainen ilmaisin vilkkuu tai syttyy kunkin merkin yläpuolella ohjeissa kuvatulla tavalla. Kun ilmaisin vilkkuu, paina soveltuvaa painiketta (jossa on sama merkki) tai suorita tarpeellinen toimenpide.

- Juomatoiminto
- Sulatustoiminto
- ΛV Vähemmän/Enemmän-toiminto
- W Mikroaallon tehotaso
- M Aika alle 10 minuuttia
- MIN Aika yli 10 minuuttia
- SEC Toinen
- CUP Määrä (kuppi) juomille
- g Määrä (grammaa) sulatustoiminnolle

3 **KÄYNNISTÄ / Lämmitystunnistin**-painike
Paina käynnistääksesi uunin ohjelmien määrittämisen jälkeen.
Paina käynnistääksesi Lämmitystunnistin operation.
4 **Sulata**-painike
Valitse painamalla Sulatusvalikkoa.
5 **Juomat**-painike
Valitse painamalla Juomat-valikkoa.
6 **Tehotaso**-painike
7 **Pysäytä**-painike
8 **Vähemmän/Enemmän**-painikkeet
9 **Aika**-painikkeet

(DK) BETJENINGSPANEL

1 **Digitalt display**
2 **Indikatorer**
Den passende indikator blinker eller lyser lige over hvert symbol i henhold til instruktionerne. Når en indikator blinker, skal du trykke på den passende tast (der har det samme symbol) eller udføre den nødvendige handling.

- Drikkevarer-funktion
- Optøningsfunktion
- ΛV Mindre/Mere-funktion
- W Mikrobølgeeffektniveau
- M Minut i mindre end 10 minutter
- MIN Minut i mere end 10 minutter
- SEC Sekund
- CUP Mængde (kop) for drikkevarer
- g Mængde (gram) for optøningsfunktion

3 **START/Genopvarmning ved sensor**-tast
Tryk for at starte ovnen efter indstillingsprogrammer.
Tryk for at starte Genopvarmning ved sensor.
4 **Optønings**-tast
Tryk for at vælge optøningsmenuen.
5 **Drikkevarer**-tast
Tryk for at vælge drikkevaremenuen.
6 **EFFEKTNIVEAU**-tast
7 **Stop**-tast
8 **Mindre/Mere**-taster
9 **Tids**-taster

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch auf einer Arbeitsplatte vorgesehen. Er ist nicht für den Einbau in einen Küchenschrank bestimmt. Stellen Sie das Gerät nicht in einen Schrank.
   Stellen oder montieren Sie den Mikrowellenofen so, dass die Unterseite des Ofens maximal 85 cm über dem Boden ist.
2. Die hintere Fläche des Ofens sollte an die Wand gesetzt werden.
3. Über dem Ofen muss sich ein Freiraum von mindestens 15 cm befinden.
4. Dieses Gerät ist für den Gebrauch in einem Haushalt oder einer ähnlichen Umgebung vorgesehen, wie z. B. in:
   - Betriebsküchen in Geschäften, Büros und sonstigen Arbeitsumgebungen;
   - seitens Kunden in Hotels, Motels und sonstigen Wohneinrichtungen;
5. Der Mikrowellenofen ist zur Erhitzung von Esswaren und Getränken bestimmt. Trocknen von Lebensmitteln oder Kleidern und Erwärmen von Wärmekissen, Pantoffeln, Schwämmen, feuchten Tüchern und Ähnlichem können zu Verletzungen und zur Entstehung eines Brands führen.
6. Die Benutzung dieses Geräts darf nur dann durch Kinder ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und entsprechenden Kenntnissen erfolgen, wenn sie vorher im sicheren Gebrauch des Geräts unterwiesen wurden und sie die einbezogenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen Ohne Aufsicht dürfen Kinder das Gerät nicht reparieren.
7. **ACHTUNG:** Wenn die Tür oder die Türdichtungen beschädigt ist/sind, darf der Ofen nicht benutzt werden, bis er durch eine kompetente Person repariert wurde.
8. **ACHTUNG:** Außer für eine besonders ausgebildete Person ist es für jede andere Person gefährlich, den Ofen zu reparieren, wenn dafür eine Abdeckung entfernt werden muss, die Schutz vor dem Austritt von Mikrowellenenergie bietet. Justieren, reparieren oder verändern Sie den Ofen niemals selbst.
9. Wenn das Stromversorgungskabel dieses Geräts beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren von einem durch SHARP befugten Kundendienstmitarbeiter ausgetauscht werden.

10. **ACHTUNG:** Flüssigkeiten und sonstige Nahrungsmittel dürfen nicht in geschlossenen Behältern erhitzt werden, da sie explodieren können.
11. Erhitzen von Getränken durch Mikrowellen kann zu verzögertem hervorbrechendem Kochen führen, sodass bei der Handhabung des Behälters Vorsicht geboten ist.
12. Eier in ihrer Schale und ganze hartgekochte Eier sollten nicht im Mikrowellenofen erhitzt werden, da sie auch dann explodieren können, wenn der Garvorgang abgeschlossen ist. Zum Garen oder Wiedererwärmen von Eiern, die keine Rühreier sind, müssen Sie das Eigelb und das Eiweiß durchstechen, um zu vermeiden, dass sie explodieren. Schälen Sie hartgekochte Eier und schneiden Sie sie in Scheiben, bevor Sie sie im Mirkowellenofen erneut erhitzen.
13. Alle Utensilien müssen für den Gebrauch in einem Mikrowellenofen geeignet sein. Siehe Seite D-14. Verwenden Sie ausschließlich mikrowellensichere Behälter.
14. Zur Vermeidung von Verbrennungen sollte der Inhalt von Milchflaschen und Gläsern mit Babynahrung gerührt oder geschüttelt und die Temperatur vor dem Verzehr überprüft werden.
15. Beim Erhitzen von Lebensmitteln in Kunststoff- oder Papierbehältern sollten Sie den Ofen im Auge behalten, weil die Möglichkeit einer Entzündung besteht.
16. Wenn Rauch austritt, müssen Sie das Gerät ausschalten oder den Stecker ziehen und die Tür geschlossen lassen, um mögliche Flammen zu ersticken.
17. Der Ofen sollte regelmäßig gereinigt werden. Entfernen Sie dabei alle Lebensmittelreste.
18. Wenn Sie den Ofen nicht sauber halten, kann dies zu einer Beschädigung der Oberfläche führen, was wiederum die Lebensdauer des Geräts verkürzen und eine Gefahrensituation zur Folge haben kann.
19. Anweisungen zur Reinigung der Türdichtungen, der Räume und der angrenzenden Teile finden Sie auf Seite D-13.

Zur Vermeidung von Feuer

Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.

Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.

Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Geräts dienende Schaltung sollte vorgesehen werden.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit einem besonders hohen Zucker oder Fettgehalt gekocht oder aufgewärmt werden, z.B. Blätterteigrollen mit Wurstfüllung, Kuchen oder Plumpudding.

Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

a) Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle möglichen Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel “Reinigung und Pflege” auf Seite D-13.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-18).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.
Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf und Siedeverzug zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.
Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.
Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.
Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.
Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen.
Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.
Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt.
Keine Konserven in das Gerät stellen.
Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.
Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:
(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
(b) Kein heißes Gargut oder heißes Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.
(c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heißen Drehteller stellen
Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

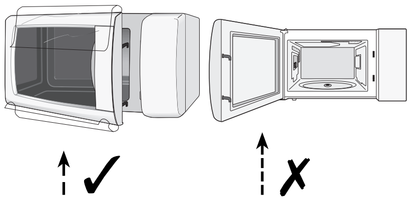
HINWEISE:

Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

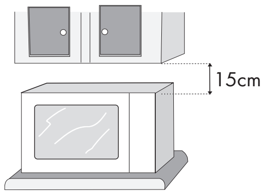
AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Sämtliches Verpackungsmaterial aus dem Geräteinnenraum entnehmen.
   Die Polyethylenschicht zwischen Tür und Innenraum entfernen. Den Aufkleber (falls vorhanden) von der **Außenseite** der Tür abziehen.

Die Schutzfolie an der Innenseite der Tür nicht entfernen.



2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen. Installieren Sie den Ofen in keinem Schrank.
4. Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 15cm vorhanden ist.



5. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

Das Gerät wird mit voreingestelltem Energiesparmodus geliefert. Dadurch wird Elektrizität gespart, während das Gerät nicht in Betrieb ist. Beim erstmaligen Anschließen wird auf dem digitalen Display nichts angezeigt.

Betrieb der Mikrowelle im Energiesparmodus:

1. Schließen Sie das Gerät an. Zu diesem Zeitpunkt wird auf dem Display nichts angezeigt.
2. Tür öffnen und wieder schließen. Auf dem Display wird "0" angezeigt.
   Die Ofenlampe leuchtet auf, solange die Tür geöffnet ist.

Benutzung der STOP Taste

Benutzung der **STOP** Taste für:

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Stoppen Sie den laufenden Betrieb des Ofens während des Garvorgangs.

Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 3 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die **STOP**-Taste drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle erst wieder einsatzbereit, nachdem Sie die Tür öffnen und schließen.

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Ofen verfügt über 4 Leistungsstufen. Zur Wahl der korrekten Leistungsstufe für den Garvorgang sollten Sie sich an die Angaben in dem Rezeptteil halten. Generell gelten folgende Empfehlungen:

800W
Für schnelles Garen oder Erwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

700W/500W
Für Delikatessen wie z. B. Eier oder Meeresfrüchte.

200W
Wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird. Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird,  erscheint . Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste so oft drücken bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird.

GAREN MIT DER MIKROWELLE

Beim manuellen Garen mit der Mikrowelle, zuerst die Leistungsstufe eingeben, dann die Garzeit.
Sie können bis zu 20 Minuten bei Leistungsstufe 200W und 500W programmieren.
Sie können bis zu 15 Minuten bei Leistungsstufe 700W und 800W programmieren.

Beispiel:
So erhiten Sie eine Suppe für die Dauer von 2 Minuten und 30 Sekunden bei einer Mikrowellenleistung von 500W.

1. Die gewünschte Leistung durch dreimaliges Drücken der **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste für 500W einstellen.



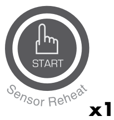


2. Geben Sie durch Drücken der Taste **ZEIT** die gewünschte Garzeit ein.





3. Starten Sie den Garvorgang durch Drücken der Taste **START**.



Anzeige prüfen.



HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem digitalen Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **START** Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Die Leistungsstufe wird angezeigt.

Kürzer/Länger Einstellung

Die in den Automatikmenüs programmierten Garzeiten sind auf die meistgefragtesten Geschmacksrichtungen zugeschnitten. Um die Garzeit auf Ihre individuellen Vorlieben anzupassen, verwenden Sie die Funktion "Länger" oder "Kürzer", um die Garzeit entweder zu verlängern oder zu verkürzen.

Die Funktion Kürzer/Länger kann zur Anpassung der Garzeit für folgende Funktionen eingesetzt werden
– AUFWÄRMEN MIT NUR EINEM TASTENDRUCK
– AUFTAUEN
– GETRÄNKE (nur kürzere Einstellung)

(1) AUFWÄRMEN MIT NUR EINEM TASTENDRUCK
* Um beispielsweise 1 Tasse Suppe länger aufzuheizen als in der Standardeinstellung angegeben.

1. Drücken Sie die Taste **START** (Sensor Aufwärmen) einmal.
2. Drücken Sie die Taste **LÄNGER** einmal.



Der Aufwärmvorgang mithilfe des Sensors beginnt.

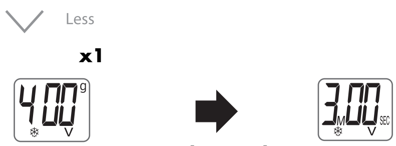
Der Aufwärmvorgang mithilfe des Sensors wird bei höherer Einstellung fortgesetzt.
Sobald sich Dampf bildet, stoppt der Ofen und das Display zeigt "0" an.

(2) AUFTAUEN
* Um beispielsweise 400g Fisch schneller aufzutauen als in der Standardeinstellung angegeben.

1. Drücken Sie die Taste **AUFTAUEN** vier Mal zum Auftauen von 400g.
2. Drücken Sie die Taste **START** einmal.



3. Drücken Sie die Taste Kürzer einmal. Drücken Sie innerhalb von 30 Sek. die Starttaste.



Nach 30 Sek.

Die Anzeige Kürzer wird eingeblendet.

Beginnt die Auftauzeit herunter zu zählen. Sobald sie Null erreicht, gibt die Mikrowelle einen "Piepton" aus.

AUTOMATIKBETRIEB

HINWEIS ZUM AUTOMATIKBETRIEB

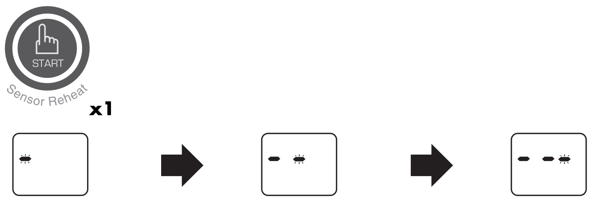
1. Wenn Sie die Automatikfunktionen verwenden, befolgen Sie die im jeweiligen MENÜLEITFADEN angegebenen Details, um die besten Resultate zu erzielen. Werden die Details nicht genau eingehalten, können die Lebensmittel zerkocht oder nicht gar sein.
2. Lebensmittel mit einem höheren oder niedrigeren Gewicht als das im jeweiligen MENÜLEITFADEN angegebene bitte im manuellen Betrieb garen.
3. Falls Sie die abschließenden Gar- oder Auftauresultate abweichend von der Standardeinstellung festlegen möchten, drücken Sie die Taste Kürzer oder Länger.
   Siehe Seite D-8.
4. Das abschließende Garresultat variiert je nach Beschaffenheit der Lebensmittel (z. B. Anfangstemperatur, Form, Qualität). Kontrollieren Sie die Lebensmittel nach dem Garvorgang und setzen Sie den Garvorgang ggf. im manuellen Betrieb fort.
5. Falls Sie Lebensmittel auftauen möchten, die über oder unter der im AUFTAU-MENÜLEITFADEN angegebenen Gewichte liegen, tauen Sie im manuellen Betrieb auf.

AUFWÄRMEN MIT NUR EINEM TASTENDRUCK

Die Aufwärmfunktion lässt Sie ganz bequem mit nur einem Tastendruck die Lebensmittel anhand der automatischen Sensorfunktion aufwärmen. Garen Sie auf keinen Fall kleine Mengen Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, wie beispielsweise Brot oder Grillgut mit dieser Funktion.
Dadurch wird “Rauch und Entzündung” verhindert.
Verwenden Sie die Taste Sensor-Aufwärmen nicht zum Aufwärmen eines Getränks, wir empfehlen Ihnen stattdessen die Taste Getränke dafür zu verwenden.

So wärmen Sie einen flachen Teller auf.

1. Drücken Sie die Taste **START** (Sensor-Aufwärmen) einmal.

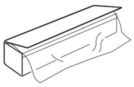


Der Garvorgang beginnt, das Start-Display zeigt die Sensor-Garleiste an. Sobald der Aufwärmvorgang abgeschlossen ist, stoppt der Ofen und das Display zeigt “0” an.

Achtung:

- Entfernen Sie eine Verpackung oder Abdeckung, um Verformen oder Schmelzen zu vermeiden.
- Behälter, die während des Aufwärmvorgangs beschädigt, explodieren oder entzündet werden können, sollten herausgenommen werden.
  (Behälter oder eine Tüte Sauce, gekochtes Ei, Aluminiumschale)
- Verwenden Sie keine Aluminiumschale oder Alufolie.
  (Es besteht die Gefahr von Funkenbildung während des Erhitzens und kann so einen technischen Defekt verursachen).
- Lassen Sie den Ofen oder den Garraum abkühlen, wenn diese heiß sind.

MENÜLEITFADEN AUFWÄRMEN



- Abgedeckte Lebensmittel : Lebensmittel, welche die Feuchtigkeit innen beibehalten möchten, wie z. B. gefrorener Reis, gedämpfte Lebensmittel.
- Nicht abgedeckte Lebensmittel: Reis (Raumtemp./gefroren), Lebensmittel, welche das Wasser nach außen verdunsten möchten, wie z. B. tiefgefrorene Gerichte, pfannengerührte Gerichte.

O : in der Tabelle bedeutet muss abgedeckt werden

DEUTSCH

Menü	Gewicht	Status	Abdecken	Taste Kürzer/ Länger	Verfahren
Fertiggericht (Spaghetti, Kuchen)	100-350g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	
Flacher Teller	Circa 600g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	
Reis	1-4 Tassen (150g pro Tasse)	Raumtemp/ gekühlt	-	-	Ist der Reis hart, fügen Sie Wasser zu.
Gefrorener Reis	1-2 Tassen (150g pro Tasse)	Gefroren	O	-	Die Höhe sollte maximal 3 cm betragen. Geben Sie den flach geformten, gefrorenen Reis auf einen Teller
Gedämpfte Speisen (Gedämpfte Knödel)	5-12 Stück (160g)	Raumtemp/ gekühlt	O	-	Befeuchten Sie beide Seiten mit Wasser
		Gefroren	O	-	
Grillgerichte (Hamburger)	1-4 Tassen (1 Stück 80g)	Raumtemp/ gekühlt	-	More	Ölen Sie mit Pflanzenöl ein, wenn er trocken ist
		Gefroren	O		Nach dem Erhitzen 2-3 Minuten abgedeckt dämpfen
Curry-Eintopf	200-400g	Raumtemp/ gekühlt	O	-	In einem flachen Behälter einfrieren. Nehmen Sie ihn heraus, sobald die Restzeit angezeigt wird, rühren Sie um. Gehen Sie dann zur Ausgangsposition, drücken Sie die Taste START, erhitzen Sie es und rühren Sie erneut um, sobald es fertig ist.
	100-400g	Gefroren	O	More	
Gekochte Gerichte	100-400g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	Decken Sie Gerichte ab, die aufplatzen können, wie beispielsweise gekochter Fisch.
Tiefgefrorene Gerichte (Tempura)	100-400g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	Legen Sie ein Haushalts- oder Tempurapapier auf einen Teller, stellen Sie dann die Speisen zusammen (nicht stapeln). Da Tintenfisch leicht verderben kann, garen Sie ihn im manuellen Betrieb der Mikrowelle bei 200W.
Suppe	1-2 Tassen (150 ml pro Tasse)		-	More	Nach dem Erhitzen umrühren
Gebratener Reis	100-400g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	Nach dem Erhitzen umrühren
	100-300g	Gefroren	O	More	Vor dem Erhitzen auflösen
Gebratene Nudeln	100-200g	Raumtemp/ gekühlt	-	-	Nach dem Erhitzen umrühren
Mischgemüse	100-300g	Gefroren	O	-	Vorsicht beim Erhitzen einer kleinen Menge; dies kann Rauch, Entzündung oder Funkendurchschlag verursachen.

R-291(BK)WE [01 DE].indd 10 3/26/2014 1:18:34 PM

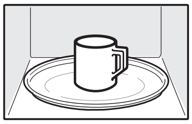
GETRÄNKE

Die Taste Getränke berechnet automatisch die Mikrowellenleistung, um gängige Menüs aufzuwärmen.
(Kaffee, Tee und Wasser.) Jedes Mal wenn die Taste Getränke gedrückt wird, ändert sich die Anzahl der Tassen.
1 Tasse --> 2 Tassen --> 3 Tassen --> 4 Tassen --> 1 Tasse

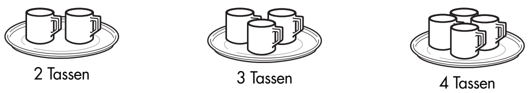
1. 1 Tasse
2. 2 Tassen
3. 3 Tassen
4. 4 Tassen



Zubereitung: In die Mitte des Drehtellers stellen (bei 1 Tasse)



Bei zwei oder mehr Tassen, diese im selben Abstand aufstellen.



- Füllen Sie das Getränk in herkömmliche Tassen um.
  Milch: 200 ml, Kaffee: 150 ml (ml=cc)
- Füllen Sie die Tasse nie bis zum Rand auf. Das Getränk kann dadurch überkochen.
- Rühren Sie vor und nach dem Aufwärmen um.

So wärmen Sie 2 Tassen Tee auf.

1. Die Taste Getränke zweimal drücken.



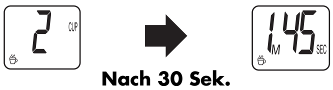
x2



2. Drücken Sie die Taste **START** einmal.



x1



Nach 30 Sek.

Die Garzeit beginnt herunter zu zählen.
Sobald sie Null erreicht, gibt die Mikrowelle einen “Piepton” aus.

Warten Sie 1-2 Min. nach dem Erhitzen, bevor Sie die Tassen herausnehmen.

Achtung:

- Füllen Sie Getränke aus Flaschen vor dem Aufwärmen um.
- Wenn das tatsächliche Gewicht geringer als das standardmäßige Gewicht ist, verwenden Sie den manuellen Aufwärmbetrieb der Mikrowelle bei 800 W.
  Beaufsichtigen Sie den Aufwärmvorgang. Die Verwendung von Sensor-Aufwärmen kann ein plötzliches Aufwallen verursachen.

Funktion AUFTAUEN

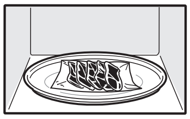
DEUTSCH

Die Funktion AUFTAUEN berechnet automatisch die Mikrowellenleistung und die Auftauzeit. Jedes Mal wenn die Taste Auftauen gedrückt wird, ändert sich das Auftaugewicht 100 g --> 200 g --> 300 g --> 400 g --> 500 g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Zubereitung: Legen Sie eine Abdeckfolie mittig auf den Drehtellers (benutzen Sie keinen Behälter).



Maximal können jeweils 100 g~500 g aufgetaut werden.
Tauen Sie die Lebensmittel direkt nach Entnahme aus der Tiefkühltruhe auf.
Falls die Lebensmittel bereits teilweise aufgetaut sind, verwenden Sie den manuellen Aufwärmbetrieb der Mikrowelle bei 200 W unter Beobachtung.
Vermeiden Sie Verfärbungen oder ein Aufkochen, indem Sie den flachen Bereich der Lebensmittel mit Alufolie abdecken.
Achten Sie in jedem Fall darauf, dass die Folie nicht die Innenwand des Garraums oder der Tür berührt, um Funkendurchschlag zu vermeiden.

So tauen Sie 400 g Fleisch auf.

1. Drücken Sie die Taste **AUFTAUEN** vier Mal.



x4



2. Drücken Sie die Taste **START** einmal.





→ **Nach 30 Sek.**



beginnt die Auftauzeit herunter zu zählen.
Sobald sie Null erreicht, gibt die Mikrowelle einen "Piepton" aus.

Lebensmittelarten		**Taste Kürzer/Länger**	**Verfahren**
Fleisch	Hackfleisch - Fleischstücke Huhn	More ∧	Verwenden Sie Alufolie zum Abdecken der flachen Bereiche der Hühnerschenkel.
Fisch	Thunfisch -Shrimps Fisch	∨ Less	Verwenden Sie Alufolie zum Abdecken der flachen Bereiche der Schwanzflosse.

HINWEIS: Die dünnen Enden der Koteletts oder Steaks mit Folie schützen.

Beim Einfrieren von Hackfleisch, dieses in gleichmäßig große, flache Stücke formen.

Hühnchenteile, Steaks und Koteletts getrennt in einzelnen flachen Schichten einfrieren und erforderlichenfalls mit Tiefkühlbeuteln versehen, um die Schichten zu trennen. Das gewährleistet ein gleichmäßiges Auftauen.

Es ist ebenfalls sinnvoll die Packungen mit den korrekten Gewichten zu beschriften.

REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER REINIGUNGSMITTEL DIE NATRIUMHYDROXID ENTHALTEN ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.

DAS GERÄT IN REGELMÄẞIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGLICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Leistung der Mikrowelle nachlassen kann. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen.

Gerätegehäuse: Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld: Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.

Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

Drehteller und Drehteller-Träger: Entfernen Sie zuerst den Drehteller und den Drehteller-Träger aus dem Garraum. Den Drehteller und den Träger mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Beide Teile sind spülmaschinenfest.

Gerätetür: Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und angrenzende Teile regelmäßig mit einem weichen, feuchten Tuch abwischen, um alle Verschmutzungen zu entfernen. Keine scheuernden Reinigungsmittel verwenden.

HINWEIS: Dampfreiniger dürfen nicht verwendet werden.

FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

1. Stromversorgung:
   Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
   Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.
2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA________ NEIN __________
3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.
   Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 800W Leistung und starten Sie es.
   - Leuchtet die Lampe? JA________ NEIN __________
   - Dreht sich der Drehteller? JA________ NEIN __________
     HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.
   - Arbeitet die Lüftung?
     (Durch Auflegen der Hand auf die Lüftungsöffnungen auf Luftstrom prüfen.) JA________ NEIN __________
   - Ertönt der Signalton nach einer Minute? JA________ NEIN __________
   - Erlischt die Anzeige “Garen”? JA________ NEIN __________
   - Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA________ NEIN __________

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen “NEIN” lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.

ACHTUNG: Wenn auf dem Display nichts erscheint, selbst wenn das Gerät korrekt ans Netz angeschlossen ist, könnte der Energiesparmodus aktiviert sein. Öffnen und schließen Sie die Tür, um das Gerät einsatzbereit zu machen. Siehe Seite D-6.

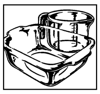
WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt, dadurch werden die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen versetzt.

Durch die erzeugte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

Ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen von Lebensmitteln geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.
Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

BRÄUNUNGSGESCHIRR

Ist ein spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, dass die Speise gebräunt wird.
Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ebenfalls ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäß Herstelleranweisung. Bei überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

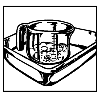
METALL

Sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen). Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $^2/_3$ bis $^3/_4$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ungefähr 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

Kein Geschirr Mit Metallauflage,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 800 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen, da es sonst schmelzen könnte.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in dieser Bedienungsanleitung empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Gefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ungefähr 5°C, Raumtemperatur ungefähr 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN . . . .

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch wird gewährleistet, dass ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten bleiben.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt:
DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

ABDECKEN

Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken.
Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im konventionellen Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE

mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen platzieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen häufiger gewendet werden, da sie austrocken könnte.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.

BRÄUNUNGSMITTEL

Lebensmittel erhalten nach mehr als 15 Minuten Garzeit eine Bräune, die jedoch nicht mit der intensiven Bräune und Kruste beim konventionellen Garen zu vergleichen ist. Um eine appetitliche braune Farbe zu erhalten, können Bräunungsmittel eingesetzt werden. Sie dienen meist gleichzeitig als Würzmittel. Nachfolgend finden Sie einige Empfehlungen für Bräunungsmittel und Anwendungsmöglichkeiten:

BRÄUNUNGSMITTEL	GERICHTE	VERFAHREN
Zerlassene Butter und Paprikapulver	Geflügel	Das Geflügel mit der Butter/ Paprikamischung bestreichen
Paprikapulver	Aufläufe, Käsetoasts	Mit Paprikapulver bestäuben
Sojasauce	Fleisch und Geflügel	Mit der Sauce bestreichen
Barbecue- und Worcestersauce, Bratensauce	Braten, Frikadellen, Kurzgebratenes	Mit der Sauce bestreichen
Ausgelassene Speckwürfel oder Trockenzwiebeln	Aufläufe, Toasts, Suppen, Eintöpfe	Mit den Speckwürfeln oder Trockenzwiebeln bestreuen
Kakao, Schokostreusel, braune Glasuren, Honig und Marmelade	Kuchen und Desserts	Kuchen und Desserts damit bestreuen oder glasieren

ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tipps. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ungefähr -40°C) als auch hitzebeständig (bis ungefähr 220°C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

ABDECKEN

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Vollständig aufgetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG

Eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis.
Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch während des Garvorgangs einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst gleich große Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ungefähr 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ungefähr 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung, die durch die Verwendung von Bräunungsmitteln noch verstärkt werden kann. Um außerdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ungefähr 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu “Erhitzen” und “Auftauen” von Lebensmitteln. Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Hertsellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel	kg = Kilogramm	TK = Tiefkühlprodukt
TL = Teelöffel	g = Gramm	Msp = Messerspitze
Pr = Prise	l = Liter	Pck = Päckchen
Ta = Tasse	ml = Milliliter	MW = Mikrowellen
Min = Minuten	cm = Zentimeter	Sec = Sekunden
MWG = Mikrowellengerät	Durchm = Durchmesser	F.i.Tr. = Fett in der Troc Trockenmasse

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise		Menge -g/ml-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee,	1 Tasse	150	800W	ca.1	nicht abdecken
Milch,	1 Tasse	150	800W	ca.1	nicht abdecken
Wasser,	1 Tasse	150	800W	$1^{1}/_{2}$-2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
	6 Tassen	900	800W	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
	1 Schüssel	1000	800W	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)		400	800W	ca.4	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf		200	800W	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar		200	800W	ca.2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremesuppe		200	800W	ca.2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse		200 500	800W 800W	2-3 4-5	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken, nach der halben Erhitzungszeit umrühren
Beilagen		200 500	800W 800W	1-2 4-5	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch,	1 Scheibe*	200	800W	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet*		200	800W	2-3	abdecken
Margarine oder Butter schmelzen*		50	800W	ca.$^{1}/_{2}$	abdecken

*ab Kühlschranktemperatur

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Hackbraten	1000	800W	16-18	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/ halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	800W	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	800W	22-25*	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden *	3
Hähnchenschenkel	200	800W	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3

* Beim Wenden der Speisen den Bratensaft abgießen.

TABELLEN

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Kalb)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90 30-90 30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	80W	7-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
Ente/Pute	1500	80W	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200	80W	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	80W	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Kuchen, 1 Stück	100-150	80W	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte, 1 Stück	150	80W	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25cm		80W	20-24	auf einen Teller legen	30-60

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Wasserzugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	800W	10-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	800W	7-9	-	abdecken	-
Tellergericht	400	800W	8-9	-	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	-
Blattspinat	300	800W	7-9	-	abdecken, ein-bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	800W	7-9	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	800W	7-9	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	800W	7-9	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	800W	12-14	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	800W	7-9	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	800W	11-13	3-5EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Blattspinat	300	800W	5-7	nach dem Waschen gut abtropfen lassen,abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen, zwischendurch umrühren	5-6EL 4-5EL
Brokkoli	500	800W	10-12	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Champignons	500	800W	8-10	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	300	800W	9-11	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Erbsen	500	800W	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Fenchel	500	800W	9-11	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Gemüsezwiebel	250	800W	5-7	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Kohlrabi	500	800W	10-12	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50ml
Möhren	500 300	800W 800W	10-12 9-12	in Scheiben schneiden,abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Paprikaschote	500	800W	7-9	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Pellkartoffeln	500	800W	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Porree/Lauch	500	800W	9-11	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL
Rotkohl	500	800W	10-12	in Streifen schneiden,abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	50ml
Rosenkohl	500	800W	9-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50ml
Salzkartoffeln	500	800W	9-11	in gleich große Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150ml
Sellerie	500	800W	9-11	in feine Würfel scheiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50ml
Weißkohl	500	800W	10-12	in Streifen scheiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50ml
Zucchini	500	800W	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5EL

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ: LISEZ-LES ATTENTIVEMENT ET CONSERVEZ-LES POUR VOUS Y REPORTER ULTÉRIEUREMENT

1. Ce four est conçu pour être utilisé uniquement sur un plan de travail. Il n'est pas conçu pour être encastré dans une cuisine. Ne placez pas le four dans une armoire.
   Placez ou surélevez le four de sorte que la partie inférieure se situe à au moins 85 cm du sol.
2. La face arrière du four doit être placée contre le mur.
3. Assurez-vous qu'un espace libre minimum de 15 cm est présent au-dessus du four.
4. Cet appareil est conçu pour être utilisé dans un foyer ou dans des applications similaires telles que:
   - dans des coins cuisine destinés au personnel de boutiques, des bureaux et d'autres nvironnement professionnels;
   - dans des bâtiments agricoles;
   - par des clients d'hôtels, motels, B&B et autres environnements résidentiels;
5. Le four à micro-ondes est conçu pour réchauffer de la nourriture et des boissons.
   Sécher de la nourriture ou des vêtements et réchauffer des coussins chauffants, des pantoufles, des éponges, du tissu trempé ou d'autres objets similaires peut engendrer des blessures, des débuts d'incendie ou des incendies.
6. Cet appareil peut être utilisé par des enfants ayant au moins 8 ans et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou par des personnes manquant de connaissances ou d'expérience si ces personnes sont surveillées ou si des instructions spécifiques leur ont été données pour utiliser l'appareil en toute sécurité; elles doivent également comprendre les risques impliqués par l'utilisation de l'appareil. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent pas nettoyer et entretenir l'appareil s'ils ne sont pas surveillés.
7. **AVERTISSEMENT:** Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, le four ne doit pas être utilisé avant d'avoir été réparé par une personne compétente.
8. **AVERTISSEMENT:** Le fait qu'un individu autre qu'une personne qualifiée effectue des opérations de maintenance ou de réparation impliquant le retrait d'un cache assurant une protection contre l'exposition à l'énergie des micro-ondes présente un risque. N'adaptez, ne réparez ou ne modifiez jamais le four vous-même.
9. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par un technicien SHARP agréé pour éviter tout risque.

10. **AVERTISSEMENT:** Les liquides et autres aliments ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés car ces récipients risquent d'exploser.
11. Chauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée, il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.
12. Ne cuisez pas d'œufs dans leur coquille et ne réchauffez pas d'œufs durs entiers dans le four à micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four a fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans le four à micro-ondes.
13. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont appropriés au four. Voir page F-14. N'utilisez que des récipients et ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes en modes Micro-ondes.
14. Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.
15. Lorsque vous réchauffez de la nourriture dans des récipients en plastique ou en papier, surveillez le four car cette opération présente un risque de début d'incendie.
16. Si vous observez de la fumée, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les éventuelles flammes.
17. Le four doit être nettoyé régulièrement et tout dépôt de nourriture doit être éliminé.
18. Le non maintien du four propre peut entraîner une détérioration de la surface qui pourrait affecter la durée devie de l'appareil ainsi que des situations dangereuses possibles.
19. Consultez les instructions relatives au nettoyage des joints de la porte, des cavités et des pièces adjacentes, page F-13.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.

Ce four devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.

Pour éviter la surchauffe et les incendies, des précautions particulières doivent être prises lorsque vous cuisez ou réchauffez de la nourriture à forte teneur en sucre ou en gras, par exemple des friands à la saucisse, des tartes ou du pudding.

Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur les surfaces proches. Nettoyez régulièrement le four et retirez tout dépôt de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-13.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

Pour éviter toute electrocution

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirer les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-18).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four.

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments.

Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique.

Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
(b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.
(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

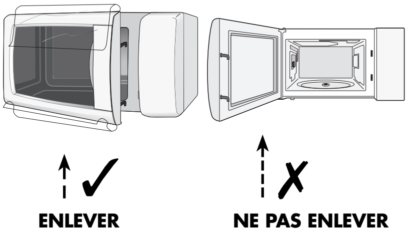
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'interieur du four. Jetez la feuille polyethylene qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de **l'extérieur** de la porte, s'il y est collé.

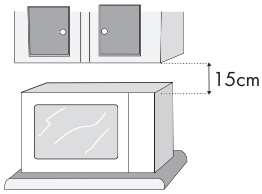
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'intérieur de la porte.



2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisament solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire. Ne mettez pas le four dans une armoire.

4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 15 cm est prévu au-dessus du four.



5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

Votre four vous est fourni préréglé sur le mode Économie d'énergie. Cette fonctionnalité économise de l'électricité lorsque le four n'est pas utilisé. Lorsque vous branchez votre four pour la première fois, l'écran digital n'affiche rien.

Pour utiliser le four en mode Economie d'énergie:

1. Branchez le four. Aucun élément ne s'affiche à l'écran pour l'instant.
2. Ouvrez et refermez la porte. L'afficheur du four indique "0".
   Le témoin du four s'allumera lorsque vous ouvrirez la porte.

Utilisation de la touche STOP

Utilisez la touche **STOP** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Arrêter le four pendant la cuisson.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four dispose de 4 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance approprié pour la cuisson, suivez les conseils fournis dans la section Recettes. En règle générale, les recommandations suivantes s'appliquent:

800W

Pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

700W/500W

Pour les aliments délicats tels que les œufs ou les fruits de mer;

200W

Décongélation)-: utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le niveau souhaité s'affiche.

Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**, 800 l'écran l'affichera. Si vous manquez le niveau de puissance souhaité, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** pour atteindre le niveau de puissance souhaité.

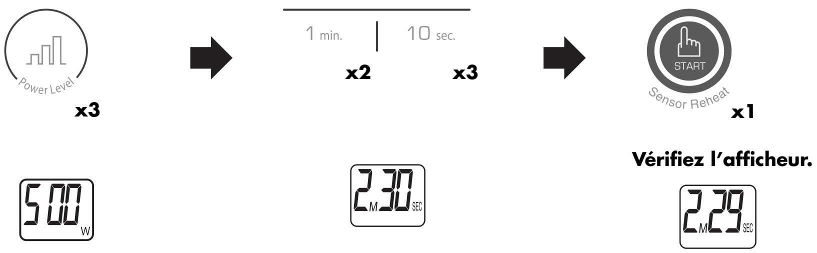
FONCTIONNEMENT MANUEL

Lorsque vous configurez une cuisson par micro-ondes manuellement, commencez par entrer le niveau de puissance, puis entrez le temps de cuisson.
Vous pouvez programmer jusqu'à 20 minutes aux niveaux de puissance 200W et 500W.
Vous pouvez programmer jusqu'à 15 minutes aux niveaux de puissance 700W et 800W.

Exemple:

Pour réchauffer de la soupe pendant 2 minutes et 30 seconds avec une puissance de micro-ondes de 500W.

1. Choisissez la puissance souhaitée en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** à trois reprises pour 500W.
2. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant sur les touches **TEMPS**.
3. Appuyez sur la touche **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.



REMARQUES:

1. Lorsque vous ouvrirez la porte pendant la cuisson, l'écran digital arrêtera automatiquement d'afficher le temps de cuisson. Le compte à rebours du temps de cuisson reprendra lorsque vous refermerez la porte et réappuierez sur la touche **DÉMARRER**.
2. Si vous souhaitez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE** et il sera affiché.

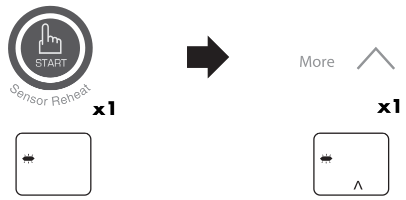
Réglage Moins/plus

Les temps de cuisson programmées dans les menus automatiques sont faites sur mesure pour la plupart des mets populaires. Pour régler le temps de cuisson à votre convenance, utilisez la fonction "Plus" ou "Moins" pour augmenter (Plus) ou diminuer (Moins) le temps de cuisson.

La fonctionnalité Moins/Plus peut être employée pour régler le temps de cuisson des options suivantes
– RÉCHAUFFAGE EN UN TOUCHER
– DÉCONGÉLATION
– BOISSONS (option Moins uniquement)

(1) RÉCHAUFFAGE EN UN TOUCHER
* Pour réchauffer 1 bol de soupe plus longtemps qu'avec le réglage standard.

1. Appuyez une fois sur la touche **DÉMARRER** (Capteur de réchauffage).
2. Appuyez une fois sur la touche **PLUS**.



Le réchauffage avec capteur commencera.

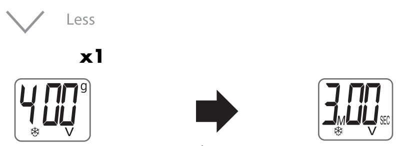
Le réchauffage avec capteur continue avec des options supplémentaires.
Lorsque de la vapeur sera détectée, le four s'arrêtera et l'écran affichera "0".

(2) DÉCONGÉLATION
* Pour décongeler 400g de poisson pendant moins longtemps qu'avec le réglage standard.

1. Appuyez quatre fois sur la touche **DÉCONGÉLATION** pour décongeler 400 g.
2. Appuyez une fois sur la touche **DÉMARRER**.



3. Appuyez une fois sur la touche Moins. Pendant 30 s. Appuyez sur la touche Démarrer.



Après 30 s.

L'indicateur Moins apparaîtra.

Le compte à rebours du temps de décongélation commencera. Lorsqu'il atteindra zéro, le micro-ondes "bippera".

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

NOTE POUR LE FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

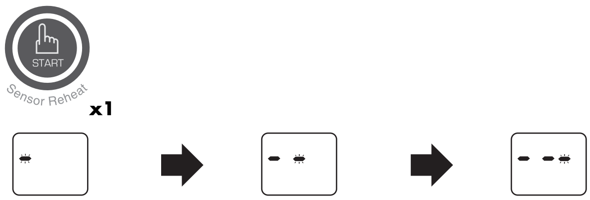
1. Lorsque vous utilisez les fonctionnalités automatiques, respectez scrupuleusement les instructions détaillées fournies dans chaque GUIDE DE MENU pour obtenir le meilleur résultat. Si ces instructions ne sont pas scrupuleusement suivies, il se peut que les aliments soient trop ou pas assez cuits.
2. Utilisez les réglages manuels pour les aliments pesant plus ou moins que la quantité ou le poids listé dans chaque GUIDE DE MENU.
3. Pour changer le résultat définitif de la décongélation ou cuisson obtenue avec le réglage standard, appuyez sur la touche Plus ou Moins.
   Reportez-vous à la page F-8.
4. Le résultat définitif de la cuisson variera selon l'état des aliments (température, forme, qualité). Vérifiez les aliments après les avoir cuits, et si nécessaire, continuez à les cuire manuellement.
5. Pour décongeler des aliments plus lourds ou plus légers que les poids décongelables par le biais du GUIDE DU MENU DÉCONGÉLATION, procédez à un réglage manuel de la décongélation.

RÉCHAUFFAGE EN UN TOUCHER

La fonction Réchauffage en un toucher vous simplifie la tâche en vous permettant de réchauffer facilement des aliments grâce au capteur automatique. Ne préparez pas de petites quantités d'aliments ou d'aliments à faible teneur en eau tels que du pain ou des aliments grillés avec cette fonction.
Cela évitera la “fumée et les départs de feu”.
N'utilisez pas la touche Capteur de réchauffage pour réchauffer une boisson, nous vous recommandons plutôt d'utiliser la touche Boissons.

Pour réchauffer une assiette pour le dîner.

1. Appuyez une fois sur la touche **DÉMARRER** (Capteur de réchauffage).

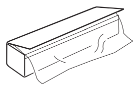


Le processus commencera et l'écran affichera la barre du capteur de cuisson. Une fois le réchauffage terminé, le four s'arrêtera et affichera “0”.

Précautions:

- Retirez les couvercles et films plastiques pour éviter les déformations ou qu'ils ne fondent.
- Les récipients risquant de s'endommager, d'exploser ou de prendre feu pendant leur chauffe doivent être évités. (Récipient ou sachet de sauce, œuf dur, boîte d'aluminium)
- N'utilisez pas de récipient en aluminium ou de feuille d'aluminium. (Les chauffer risque de provoquer des étincelles entraînant une panne.)
- Laissez refroidir le four ou son plateau s'ils sont chauds.

GUIDE DU MENU RÉCHAUFFAGE



- Aliments emballés : aliments devant rester humides à l'intérieur tels que le riz congelé ou les aliments à la vapeur.
- Aliments non emballés: riz (température ambiante/congelé), aliments dont l'eau interne a tendance à s'évaporer tels que les plats frits en profondeur ou les plats sautés.

O : signifie Doit être emballé dans le tableau

Menu	Poids	État	Film	Touche Moins/plus	Techniques
Plat préparé (spaghettis, tarte)	100 à 350 g	Température ambiante/frais	-	-	
Assiette de dîner	Approx. 600g	Température ambiante/frais	-	-	
Riz	1 à 4 bols (1 bol = 150g)	Température ambiante/frais	-	-	Lorsque le riz est dur, pulvérisez de l'eau dessus.
Riz congelé	1 à 2 bols (1 portion = 150g)	Congelé	O	-	L'épaisseur doit être inférieure à 3 cm. Aplanissez le riz congelé puis placez-le dans un plat
Plats à la vapeur (boulettes vapeur)	5 à 12 pcs (160g)	Température ambiante/frais	O	-	Pulvérisez de l'eau des deux côtés
		Congelé	O	-	
Plats grillés (Hamburger)	1 à 4 bols (1 portion = 80g)	Température ambiante/frais	-	More ∧	Appliquez de l'huile végétale en cas de sécheresse
		Congelé	O		Après la chauffe, passer les aliments à la vapeur pendant 2 à 3 min alors qu'ils sont emballés
Ragoûts au curry	200 à 400g	Température ambiante/frais	O	-	Congeler dans un récipient peu profond. Sortir lorsqu'un temps restant est affiché, mélanger, revenir à la position d'origine, appuyer sur la touche DÉMARRER, chauffer puis remélanger une fois terminé.
	100 à 400g	Congelé	O	More ∧	
Plats bouillis	100 à 400g	Température ambiante/frais	-	-	Emballez les plats susceptibles d'éclater, tels que le poisson bouilli.
Plats fris en profondeur (tenpura)	100 à 400g	Température ambiante/frais	-	-	Placez un papier de cuisson ou un papier pour tenpuras dans un plat puis organisez les aliments (ne les empilez pas). Étant donné que les calamars peuvent facilement s'abîmer, utilisez la fonction micro-ondes manuelle à 200W.
Soupe	1 à 2 bols (1 bol à 150 ml)		-	More ∧	Mélangez après la chauffe
Ris fris	100 à 400g	Température ambiante/frais	-	-	Mélangez après la chauffe
	100 à 300g	Congelé	O	More ∧	Délier avant la chauffe
Nouilles sautées	100 à 200g	Température ambiante/frais	-	-	Mélangez après la chauffe
Légumes mélangés	100 à 300g	Congelé	O	-	Attention, lorsque vous chauffez un faible poids, cela peut provoquer de la fumée, des départs de feu ou des arcs électriques

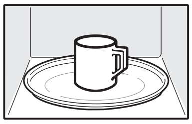
BOISSONS

La touche Boissons calcule automatiquement la puissance micro-ondes nécessaire pour réchauffer les boissons les plus populaires.
(café, thé et eau) Chaque fois que vous appuyez sur la touche Boissons, le nombre de tasses change.
1 tasse --> 2 tasses --> 3 tasses --> 4 tasses --> 1 tasse

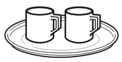
1. 1 tasse
2. 2 tasses
3. 3 tasses
4. 4 tasses

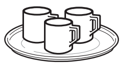


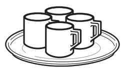
Préparation: placer au centre du plateau tournant (pour 1 tasse)



Pour deux tasses ou plus, placez-les sur la même circonférence.


2 tasses


3 tasses


4 tasses

- Placez la boisson dans des tasses standard.
  Lait: 200 ml, café: 150 ml (ml=cc)
- Ne remplissez jamais de tasse à ras bord. La boisson pourrait bouillir et déborder.
- Mélangez avant et après le réchauffage

Pour réchauffer 2 tasses de thé

1. Appuyez deux fois sur la touche Boissons.



x2



2. Appuyez une fois sur la touche **DÉMARRER**.



x1



Après 30 s.

Le compte à rebours du temps de cuisson commencera.
Lorsqu'il atteindra zéro, le micro-ondes “bippera”.

Attendez 1 à 2 min après la chauffe pour sortir les tasses.

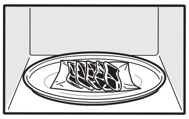
Précautions:
- Ne réchauffez pas de boissons dans leur bouteille.
- Lorsque le véritable poids est inférieur au poids standard, utilisez le réchauffage micro-ondes manuel à 800W Surveillez attentivement le réchauffage. Utiliser le Capteur de réchauffage peut entraîner une Ebullition soudaine.

La fonction DÉCONGÉLATION calcule automatiquement la puissance micro-ondes et le temps de décongélation. Chaque fois que vous appuyez sur la touche Décongélation, le poids à décongeler change de 100g --> 200g --> 300g --> 400g --> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Préparation: placez un film au centre du plateau tournant (n'utilisez pas de récipient)



Possibilité de décongeler 100 à 500g à chaque fois.
Décongeler des aliments que vous venez de sortir du congélateur.
Si les aliments sont déjà partiellement décongelés, utilisez le réchauffage micro-ondes manuel à 200W avec précaution.
Empêchez les décolorations ou ebullitions en recouvrant les plus fines parties des aliments d'une feuille d'aluminium.
Veillez à ce que cette feuille ne touche pas les parois internes de la cavité de l'appareil ou la porte pour éviter les arcs électriques.

FRANÇAIS

Pour décongeler 400g de viande.

1. Appuyez quatre fois sur la touche **DÉCONGÉLATION**.



x4



2. Appuyez une fois sur la touche **DÉMARRER**.





→ **Après 30 s.**



Le compte à rebours du temps de décongélation commencera.
Lorsqu'il atteindra zéro, le micro-ondes “bippera”.

Types d'aliments		Touche Plus/Moins	Techniques
Viande	Viande hachée - viande tranchée Poulet	More ∧	Utilisez une feuille d'aluminium pour recouvrir les parties plus fines des cuisses de poulet.
Poisson	Thon - crevettes Poisson	∨ Less	Utilisez une feuille d'aluminium pour recouvrir les parties plus fines de la queue de poisson.

REMARQUE: protégez l'extrémité fine des morceaux ou steaks d'une feuille d'aluminium.

Lorsque vous congelez de la viande hachée, congelez-la en parts plates et régulières de même taille.

Pour les morceaux de poulet, steaks et autres morceaux, congelez les morceaux séparément, en couches plates individuelles, et si nécessaire, intercalez du plastique pour congélation pour séparer les couches. Ceci garantira une décongélation régulière.

Étiqueter les paquets en notant les poids appropriés est également une bonne idée.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE NETTOYANTS POUR FOURS COMMERCIAUX, DE NETTOYEURS À VAPEUR, D'ABRASIFS, DE NETTOYANTS AGRESSIFS, OU AUTRE PRODUIT CONTENANT DE L'HYDROXYDE DE SODIUM, OU ENCORE DE TAMPONS DE RÉCURAGE, QUELLE QUE SOIT LA PARTIE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES QUE VOUS SOUHAITEZ NETTOYER.

NETTOYEZ LE FOUR À INTERVALLES RÉGULIERS ET RETIREZ TOUT DÉPÔT DE NOURRITURE: gardez votre four propre pour éviter toute détérioration de ses performances. Un mauvais entretien peut nuire à la durée de vie de l'appareil.

Extérieur du four: Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savoneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.
2. Assurez-vous que l'eau savoneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau: Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le pied du plateau avec un chiffon doux et mettez-les tous deux sur l'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

Porte: Pour éliminer toutes les traces de saleté, nettoyez régulièrement les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux humide. N'utilisez pas de nettoyant abrasif.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

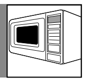
Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

1. Alimentation
   Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
   Vérifiez le fusible et le disjoncteur.
2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI ______ NON ______
3. Placez une tasse contenant approximativement 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.
   Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 800W et réglez le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** sur une minute.
   L'éclairage du four s'allume-t-il? OUI ______ NON ______
   Le plateau tournant tourne-t-il? OUI ______ NON ______
   REMARQUE:
   Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.
   La ventilation est-elle normale? OUI ______ NON ______
   (Placez votre main sur les ouvertures de la ventilation et vérifiez que l'air passe.)
   Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI ______ NON ______
   L'indicateur de cuisson en route s'éteint -il? OUI ______ NON ______
   Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI ______ NON ______

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

IMPORTANT: Si l'écran n'affiche rien, même lorsque la fiche d'alimentation est correctement branchée, il est possible que le four soit en mode Economie d'énergie. Ouvrez et refermez la porte pour utiliser le four. Voir page F-6.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Les micro-ondes du four sont générées par un magnétron entraînant une oscillation des molécules d'eau des aliments.

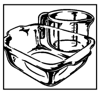
La chaleur est quant à elle générée par la friction produite, ce qui permet de décongeler, chauffer ou cuire les aliments.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



FRANÇAIS

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

Convient généralement très bien. Les céramiques doivent être glacées, car si elles ne le sont pas, de l'humidité peut pénétrer la céramique. L'humidité entraîne une chauffe du matériau, ce qui peut conduire à un bris. Si vous n'êtes pas certain de savoir si votre ustensile convient au micro-ondes, effectuez un test.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

Les ustensiles en plastique thermorésistant et convenant à une utilisation dans un four à micro-ondes peuvent être employés pour décongeler, chauffer et cuire des aliments. Suivez les recommandations du fabricant.
Le papier thermorésistant conçu pour une utilisation dans à micro-ondes convient également. Suivez les recommandations du fabricant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

PLAT BRUNISSEUR

Il existe de la vaisselle dédiée au micro-ondes ; un verre céramique basé sur un alliage métallique est utilisé pour la fabriquer, ce qui permet de faire dorer les aliments.

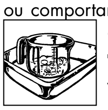
Lorsque vous utilisez un plat pour dorer, utilisez également un isolant approprié, par exemple, placez une assiette en porcelaine entre le plateau tournant et le plat à dorer. Veillez à respecter scrupuleusement le temps de préchauffage fourni dans les instructions du fabricant. Un préchauffage excessif peut endommager le plateau tournant ou le pied du plateau tournant, ou encore déclencher le dispositif de sécurité qui éteindra le four.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métal car les micro-ondes ne pénètrent pas le métal et ne peuvent donc pas atteindre les aliments. Il y a cependant des exceptions: de petites bandes de feuille d'aluminium peuvent par exemple être employées pour recouvrir certaines parties des aliments afin qu'elles ne décongèlent pas trop rapidement ou ne commencent pas à cuire ((p. ex. ailes de poulet). De petits pics à brochettes métalliques et des récipients en aluminium (p. ex. de plats préparés) peuvent aussi être utilisés. Ils doivent cependant être petits par rapport aux aliments, p. ex. les récipients en aluminium doivent être remplis aux $^2/_3$ aux $^3/_4$ d'aliments. Nous vous recommandons de transférer les aliments dans de la vaisselle adaptée pour une utilisation en micro-ondes. Lorsque vous utilisez des récipients en aluminium ou d'autres ustensiles métalliques, il doit y avoir un creux d'approximativement 2 cm entre ces objets métalliques et les parois internes du micro-ondes, sinon les parois pourraient être endommagées par de potentiels arcs électriques.

NE PAS UTILISER DE VAISSELLE RECOUVERTE DE MÉTAL

ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas certain de savoir si votre ustensile est adapté pour une utilisation dans votre four à micro-ondes, effectuez le test suivant: placez l'ustensile dans le four. Placez un verre rempli de 150 ml d'eau sur l'ustensile ou à côté de celui-ci. Allumez le four avec une puissance de 800 pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste frais ou simplement chaud au toucher, il convient. N'utilisez pas ce test sur un ustensile en plastique car il pourrait fondre.

CONSEILS ET TECHNIQUES

REGLAGE DES TEMPS

En règle générale, les temps de décongélation, chauffe et cuisson sont considérablement plus courts que lorsque vous utilisez une cuisinière ou un four conventionnel. C'est pour cette raison que vous devez respecter les temps recommandés fournis dans ce mode d'emploi.
Il est préférable de choisir des temps trop courts plutôt que des temps trop longs. Vérifiez les aliments après leur cuisson. Il est préférable de devoir cuire quelque chose un peu plus longtemps que de trop le cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, chauffe et cuisson dépendent de la température initiale des aliments. Les aliments congelés et les aliments stockés dans un réfrigérateur requièrent par exemple plus de temps que les aliments qui ont été stockés à température ambiante. Pour la chauffe et la cuisson, des températures de stockage conventionnelles sont présupposées (température de réfrigérateur d'approximativement 5°C et température ambiante d'approximativement 20°C). Pour la décongélation, une température de congélateur de - 18°C est présupposée.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent être cuits dans leur propre jus ou un peu d'eau peut être ajouté. Ceci garantit la préservation de la majorité des vitamines et minéraux.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

AILMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Le temps d'utilisation des micro-ondes dépend directement de la quantité d'aliments que vous aimeriez décongeler, chauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les plus grosses. En règle générale:
QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON

Recouvrir les aliments en préserve l'humidité et raccourcit le temps de cuisson. Utilisez un couvercle, du papier pour micro-ondes ou une cloche. Les aliments censés être croustillants, p. ex. les rôtis ou les poulets, ne doivent pas être recouverts.
En règle générale, tout ce qui doit être recouvert dans un four conventionnel doit également l'être dans un four à micro-ondes. Tout ce que vous ne recouvririez pas dans un four conventionnel peut également rester non recouvert dans un four à micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Les produits de taille moyenne, tels que les hamburgers ou steaks, doivent être retournés une fois durant la cuisson pour raccourcir le processus de cuisson. Les produits volumineux, tels que des rôtis et poulets, doivent être fréquemment retournés car ils pourraient se dessécher.

TEMPS DE REPOS

Respecter le temps de repos des aliments une fois sortis du micro-ondes est l'une des plus importantes règles à suivre avec les micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, chauffés ou cuits au micro-ondes exigent un certain temps pour être prêts ; pendant ce temps, la température est égalisée et l'humidité des aliments est régulièrement répartie.

PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après approximativement 15 minutes de cuisson, les aliments deviennent dorés, bien que cela ne soit pas comparable à ce que vous obtiendriez avec une cuisson conventionnelle: les aliments ne sont pas dorés et croustillants en profondeur. Pour obtenir une couleur dorée appétissante, vous pouvez utiliser des agents de brunissage. Pour la plupart, ils agissent simultanément, comme les agents de sapidité. Dans le tableau suivant, vous trouverez quelques suggestions quant aux substances que vous pourriez utiliser pour dorer et quelques unes de leurs utilisations potentielles.

RODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprike en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et grapoudre Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcester, sauce de rôti	Rôtis, rissoles, petits aliments rôtis	Badigeonner de sauce
Dès de lard fondus ou oignons secs	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts

RECHAUFFAGE

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20°C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DÉCONGÉLATION

Votre micro-ondes est idéal pour décongeler. Les temps sont généralement considérablement plus courts qu'avec les méthodes traditionnelles de décongélation. Voici quelques astuces. Retirez l'aliment congelé de son emballage et placez-le sur une assiette pour le décongeler.

RÉCIPIENTS

Les récipients adaptés aux micro-ondes conviennent particulièrement bien pour la décongélation et la chauffe d'aliments car ils peuvent résister aux températures d'un congélateur (jusqu'à approximativement -40°C) et car ils résistent également à la chaleur (jusqu'à approximativement 220°C). Vous pouvez donc utiliser un même récipient pour décongeler, chauffer et même cuire les aliments, sans avoir à les transférer d'un récipient à l'autre.

COUVRIR

Recouvrez les parties plus fines de petites bandes de feuille d'aluminium avant de décongeler. De la même manière, les parties entièrement décongelées ou chaudes doivent être recouvertes de bandes d'aluminium pendant la décongélation. Ceci empêche les parties plus fines de devenir trop chaudes tandis que les parties plus épaisses sont encore congelées.

RÉGLAGE APPROPRIÉ

Il est préférable de choisir une puissance trop faible que trop élevée. Procéder ainsi garantira une décongélation régulière des aliments.

CONSEILS ET TECHNIQUES

RETOURNER/REMUER

Pratiquement tous les aliments doivent être retournés ou mélangés de temps en temps pendant la cuisson. Aussi tôt que possible, séparez les parties collées et réorganisez-les.

LES PETITES QUANTITES

Décongeler plus rapidement et régulièrement les aliments plus volumineux. Nous vous recommandons de congeler des portions de même taille. En procédant ainsi, vous pourrez préparer rapidement et facilement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Les aliments tels que les gâteaux, la crème, le fromage et le pain, ne doivent être que partiellement décongelés puis se décongeler complètement à température ambiante. En procédant ainsi, cela empêche les parties extérieures de devenir trop chaudes alors que l'intérieur reste congelé.

LE TEMPS DE REPOS

Ceci est particulièrement important après avoir décongelé ces aliments car le processus de décongélation continue pendant cette période. Dans le tableau de décongélation, vous trouverez les temps de repos pour divers aliments. Les aliments épais et denses exigent un plus long temps de repos que les aliments plus fins ou poreux. Si les aliments n'ont pas été suffisament décongelés, vous pouvez continuer à les décongeler au four à micro-ondes ou rallonger le temps de repos des aliments une fois sortis du micro-ondes en conséquence. À la fin du temps de repos, vous devriez vous occuper des aliments aussi tôt que possible et ne pas les recongeler.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez approx. 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes approx. 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer approx. 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

DÉCONGÉLATION ET CUISSON

Les plats congelés peuvent être décongelés et cuits dans un même temps, en une seule opération de votre micro-ondes. Vous trouverez quelques exemples dans le tableau. Prenez cependant en compte les conseils généraux fournis pour la "chauffe" et la "décongélation" d'aliments. Veuillez vous reporter aux instructions du fabricant figurant sur l'emballage lorsque vous préparez des plats surgelés. Ces instructions contiennent généralement un temps de cuisson précis ainsi que des conseils pour la préparation.

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme	CS = cuillerée à soupe
g = gramme	l = litre	ml = millilitre
Min = Minute	cm = centimètre	MG = matière grasse

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets		Qté -g/ml-	Puissance -Niveau-		Conseils de preparation
Café	Tasse	150	800W	app.1	ne pas couvrir
Lait,	1 Tasse	150	800W	app.1	ne pas couvrir
Eau,	1 Tasse	150	800W	$1^1/_2$ -2	ne pas couvrir, porter à ébullition
	6 Tasses	900	800W	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
	1 Terrine	1000	800W	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)		400	800W	app.4	arroser la sauce d'eau, couvrir,a remuer une fois
Potée		200	800W	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé		200	800W	app.2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté		200	800W	app.2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes		200 500	800W 800W	2-3 4-5	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures		200 500	800W 800W	1-2 4-5	arroser un peu d'eau, couvrir, remuer une fois
Viande	1 Tranche*	200	800W	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*		200	800W	2-3	couvrir
Faire fondre de la margarine ou du beurre*		50	800W	app.$^1/_2$	couvrir

* température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Aliments	Qté -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Rôti viande hachée	1000	800W	16-18	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	800W	3-4	assaisoner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	800W	22-25*	assaisoner, poser sur un plat à gratin, retourne à la moitié du temps de cuisso *	3
Cuisses de poulet	200	800W	3-4	sassaisoner, poser sur un plat, couvrir	3

* Lors du retournement, retirez le jus du plat.

TABLEAU: DÉCONGÉLATION

Aliments	Qté -g-	Puissance -Niveau-	Temps de décongélation -Min-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Viande à rôotir (p.ex. boeuf, agneau, veau)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	placer sur une assiette retournée, tourner à 180° pendant le temps de décongélation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	80W	7-8	tourner à 180° pendant le temps de décongélation	30
Canard/dinde	1500	80W	48-52	placer sur une assiette retournée, tourner à 180° pendant le temps de décongélation	30-90
Poulet	1200	80W	39-43	placer sur une assiette retournée, tourner à 180° pendant le temps de décongélation	30-90
	1000	80W	33-37	placer sur une assiette retournée, tourner à 180° pendant le temps de décongélation	30-90
Gâteaux, par part	100-150	80W	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, par part	150	80W	3-4	poser sur une grille	10
Gâteaux complets, Ø 25 cm		80W	20-24	poser sur une grille	30-60

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Qté -g-	Puissance -Niveau-	Temp scuisse -Min-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	300	800W	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	800W	7-9	-	couvrir	-
Plat garni	400	800W	8-9	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	-
Epinard en branches	300	800W	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	800W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	800W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	800W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	800W	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	800W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	800W	11-13	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Qté -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Addition d'eau -EL/ml-
Épinards en branches	300	800W	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800 500	800W 800W	15-17 10-12	entier, couvrir, mettre en morceaux remuer une fois	5-6CS 4-5CS
Brocoli	500	800W	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5CS
Champignons	500	800W	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinoiss	300	800W	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5CS
Pois	500	800W	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5CS
Fenouil	500	800W	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5CS
Oignons	250	800W	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Kohlrabi	500	800W	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50ml
Carottes	500 300	800W 800W	10-12 9-12	couvrir, remuer une fois	4-5CS
Poivron	500	800W	7-9	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5CS
Pommes de terre	500	800W	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois,en robe de champs	4-5CS
Poireau	500	800W	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5CS
Chou rouge	500	800W	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50ml
chou de Bruxelles	500	800W	9-11	couvrir, remuer une fois	50ml
Pommes de terre	500	800W	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150ml
Céleri	500	800W	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50ml
Chou blanc	500	800W	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50ml
Courgette	500	800W	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5CS

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES: LEES DEZE ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING

1. Deze oven is ontworpen om alleen te worden gebruikt als losstaande oven. De oven is niet ontworpen als inbouwoven. Plaats de oven niet in een kast. Plaats of monteer de oven zodat de bodem van de oven zich minstens 85 cm boven de vloer bevindt.
2. Zorg ervoor dat de achterzijde van de oven tegen de muur geplaatst wordt.
3. Zorg ervoor dat er boven de oven een ruimte is van minimaal 15 cm.
4. Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en vergelijkbare toepassingen zoals:
   - personeelskeukens in winkels, kantoren en andere werkomgevingen;
   - boerderijen;
   - door gasten in hotels, motels, B&B's en andere residentiële omgevingen;
5. De magnetronoven is bedoeld voor het verhitten van voedsel en dranken. Het drogen van voedsel of kleren en het verhitten van warmtekussens, pantoffels, sponzen, vochtige doeken e.d. kan leiden tot letsel, ontbranding of brand.
6. Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde fysieke, motorische of mentale vaardigheden of gebrek aan ervaring en kennis, mits zij onder toezicht staan of instructies hebben ontvangen over het veilige gebruik van het apparaat, en de betrokken gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
7. **WAARSCHUWING:** Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag u de oven niet gebruiken totdat deze door een vakman is gerepareerd.
8. **WAARSCHUWING:** Voor personen die geen vakman zijn is het gevaarlijk om onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekplaat wordt verwijderd die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven. Pas de oven nooit zelf aan en repareer deze niet zelf.
9. Als de elektrische kabel van dit apparaat beschadigd is, dient deze door een bevoegde reparatieservice van SHARP te worden vervangen om gevaar te voorkomen.

10. **WAARSCHUWING:** Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, omdat deze kunnen ontploffen.
11. Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hier rekening mee bij het vastpakken van bakjes.
12. Hele eieren in de schaal en hardgekookte eieren mogen niet in magnetronovens worden opgewarmd, omdat ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetronoven is uitgezet. Bij het bereiden of opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u zowel het eigeel als het eiwit door te prikken om ontploffing te voorkomen. Pel hardgekookte eieren en snijd ze in plakjes voordat u ze in de magetronoven opwarmt.
13. Zorg dat de gebruikte bakjes en serviesgoed geschikt zijn voor gebruik in de oven. Zie pagina NL-14. Gebruik voor magnetronstanden alleen voor magnetrongebruik geschikte bakjes en serviesgoed.
14. Om verbranding te voorkomen, moet de inhoud van babyflesjes en babyvoedselpotjes geroerd of geschud worden en de temperatuur gecontroleerd worden voordat de inhoud geconsumeerd wordt.
15. Als u voedsel in plastic of papieren bakjes verwarmt, moet u regelmatig in de oven kijken om te controleren of de bakjes geen vlam vatten.
16. Als er rook is, moet u de oven uitschakelen of de stekker uit het stopcontact halen en de deur gesloten houden zodat eventuele vlammen kunnen doven.
17. Reinig de oven regelmatig en verwijder eventuele etensresten.
18. Als de oven niet goed schoongehouden wordt, kan dit slijtage van het oppervlak veroorzaken. Dit kan een ongunstig effect hebben op de levensduur van de oven en kan een gevaarlijke situatie teweegbrengen.
19. Zie instructies voor het reinigen van deurafdichtingen, ovenruimte en aangrenzende onderdelen op pagina NL-13.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kan trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.

Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:
Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:

a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-13.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Voorkomen van het ontploffen en spatten van kokend voedsel:

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-18).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/ opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer aitijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Let op kleine kinderen

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen.

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.

Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit leeg aan.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun. Gebruik de magnetron niet zonder het draaitafel.

Voorkomen van barsten van de draaitafel:

(a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKING:

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

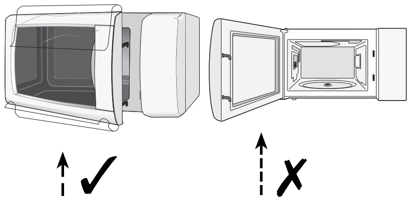
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.

INSTALLATIE

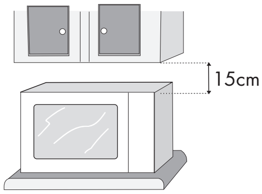
1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder het losse stuk polyethyleen tussen de deur en de oven. Indien aanwezig, haalt u de sticker met informatie over de oven van de deur af.

Verwijder nooit het plastic beschermlaagje aan de **binnenkant** van de deur.



VERLEGGEN **VERLEGGEN NOOIT**

2. Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt. Plaats de oven niet in een kast.
4. Zorg ervoor dat er zich minstens 15 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



5. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopkontakt.

Uw oven is reeds op de energie spaarstand ingesteld. Deze functie bespaart elektriciteit als de oven niet wordt gebruikt. Wanneer u de stekker van de oven in het stopcontact steekt, wordt er niets in het digitale display weergegeven.

Bediening van de combimagnetron in de spaarstand:

1. Steek de stekker van de oven in het stopcontact. Er wordt nu niets op het display weergegeven.
2. Open en sluit de deur. De display van de oven zal “0” aangeven.
   De ovenlamp zal oplichten terwijl de deur open staat.

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
2. De oven tijdens het koken te stoppen.

Als de combimagnetron in de spaarstand staat en u doet drie minuten of langer niets met de oven (bv. de ovendeur sluiten, op de **STOP**-toets drukken, of het gerecht is klaar), dan moet u eerst de ovendeur openen en sluiten, voordat u de oven weer kunt gebruiken

KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw oven heeft 4 voorkeuze-vermogensniveau’s. Voor het kiezen van het juiste vermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen:

800W
Voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

700W/500W
Te gebruiken voor delicate levensmiddelen zoals eieren of zeevruchten.

200W
Om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.

Om het vermogen in te stellen dient u de **VERMOGENSNIVEAU**-toets in te drukken tot het gewenste niveau wordt weergegeven. Wanneer de **VERMOGENSNIVEAU**-toets één maal wordt ingedrukt, 800 wordt weergegeven. Druk indien u het gewenste vermogen heeft gemist, herhaaldelijk op de **VERMOGENSNIVEAU**-toets totdat het gewenste vermogen weer wordt getoond.

HANDBEDIENING

Wanneer u kookt in de magnetron, stel dan eerst handmatig het vermogensniveau in en vervolgens de kooktijd.
U kunt tot 20 minuten programmeren bij de vermogensniveau's 200W en 500W.
U kunt tot 15 minuten programmeren bij de vermogensniveau's 700W en 800W.

Voorbeeld:
Verwarm soep 2 minuten en 30 seconde op bij 500W magnetronvermogen.

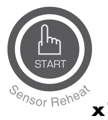
1. Kies het gewenste vermogen door driemaal op de **VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken voor 500W.
2. Stel de gewenste kooktijd in door te drukken op de **TIJD**-toetsen.
3. Druk op de **START**-toets om met koken te beginnen.



x3



x2 x3



x1

Controleer het display.







OPMERKINGEN:

1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd zal weer beginnen af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **START**-toets hebt gedrukt.
2. Als u wilt weten wat het vermogensniveau is tijdens het koken, drukt u op de **VERMOGENNIVEAU**-toets en het vermogensniveau zal worden weergegeven.

NEDERLANDS

Instelling Less/More

De kooktijden die in de automatische menu's staan geprogrammeerd zijn op de meest populaire smaken afgestemd. Om de kooktijd op uw persoonlijke voorkeur af te stemmen, kunt u de functie "More" of "Less" gebruiken om de kooktijd te verlengen (meer) of te verkorten (minder).

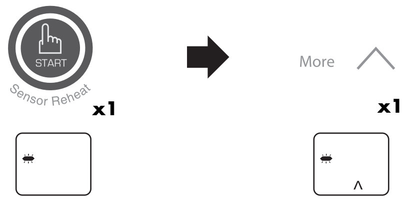
Less/More kan worden gebruikt om de kooktijd van de volgende functies aan te passen

– ONE TOUCH REHEATING
– DEFROST
– BEVERAGES (kan alleen op Less worden ingesteld)

(1) ONE TOUCH REHEATING

* Om 1 kop soep langer dan de standaardinstelling op te warmen.

1. Druk één keer op de knop **START** (Sensor Reheat).
2. Druk één keer op de knop **MORE**.



Het opwarmen met sensor treedt in werking.

Het opwarmen met sensor blijft doorgaan bij de instelling More.
Indien stoom wordt waargenomen, stopt de oven en verschijnt er een "0" in de display.

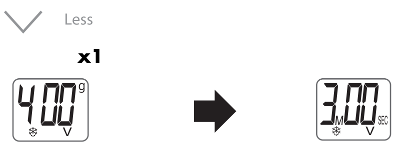
(2) DEFROST

* Om 400 gram vis korter dan de standaardinstelling te ontdooien.

1. Druk vier keer op de knop **DEFROST** om 400g te ontdooien.
2. Druk één keer op de knop **START**.



3. Druk één keer op de knop Less. Binnen 30 sec. druk op de knop Start.



Na 30 sec.

De indicatie "Less" verschijnt.

De ontdooitijd begint af te tellen. Als de tijd op nul staat, "piept" de magnetron.

AUTOMATIC OPERATION (automatische bediening)

OPM. VOOR AUTOMATISCHE BEDIENING

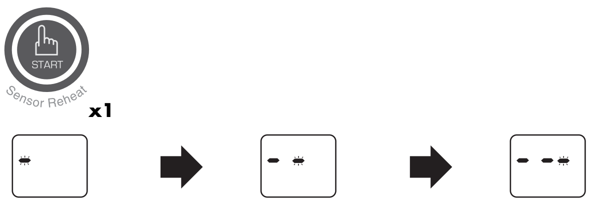
1. Bij het gebruiken van de automatische functies dient u de informatie in elke MENU GUIDE zorgvuldig op te volgen voor het beste resultaat. Indien de informatie niet zorgvuldig in detail wordt opgevolgd, kan het voedsel te gaar of niet gaar genoeg zijn.
2. Voedsel dat meer of minder weegt dan de hoeveelheid of het gewicht dat in elke MENU GUIDE staat dient u handmatig te koken.
3. Om uiteindelijk een ander kook- of ontdooiresultaat te krijgen dan de standaardinstelling, dient u op de toets Less/More te drukken.
   Raadpleeg pagina NL-8.
4. Het uiteindelijke kookresultaat varieert naar gelang de conditie van het voedsel (bijv. begintemperatuur, vorm, kwaliteit). Controleer het voedsel na het koken en kook het indien nodig ook nog eens handmatig.
5. Om het voedsel dat meer of minder weegt dan het toegestane gewicht op de DEFROST MENU GUIDE te ontdooien, dient u het handmatig te ontdooien.

ONE TOUCH REHEATING

Met One touch reheating kunt u door middel van een automatische sensorfunctie voedsel heel gemakkelijk opwarmen. Kook met deze functie geen kleine hoeveelheden voedsel of voedsel met lage waterwaarden zoals brood of gegrild voedsel.
Dit voorkomt "rook en verbranding".
Gebruik de knop Sensor Reheat key niet om een drankje op te warmen, wij adviseren in plaats hiervan de knop Beverages.

Om een bord eten op te warmen.

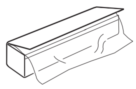
1. Druk één keer op de knop **START** (Sensor Reheat).



Het koken begint, het begindisplay toont de sensorkookbalk,. Wanneer het opwarmen is voltooid, stopt de oven en verschijnt "0" op de display.

Let op:

- Haal de verpakking of een deksel weg om verandering van vorm of smelten te voorkomen.
- Bakjes die beschadigd kunnen worden, kunnen ontploffen of in brand kunnen vliegen moeten eruit worden gehaald. (Bakje of zakje met saus, gekookt ei, aluminiumbakje)
- Gebruik geen aluminiumbakje of aluminiumfolie.
  (Er bestaat kans op vonken tijdens het opwarmen en de magnetron kan hierdoor onherstelbaar beschadigd raken).
- Laat een oven of schaal afkoelen als ze heet zijn.



- Verpakt voedsel : Voedsel dat vocht in het voedsel wil houden zoals bevroren rijst, gestoomd voedsel.
- Onverpakt voedsel : Rijst (kamertemp./bevroren), voedsel dat het water dat erin zit wil verdampen zoals ingevroren gebakken gerechten, roerbakgerechten.

O : in de tabel betekent dat het verpakt moet zijn

Menu	Gewicht	Status	Verpakking	Knop Less/ More	Technieken
Kant-en-klaarmaaltijd (spaghetti, quiche)	100-350g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	
Dinerbord	Ongeveer 600g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	
Rijst	1-4 bekertjes (1 bekertje 150g)	Kamertemp/ gekoeld	-	-	Sproei er wat water in als de rijst hard is.
Bevroren rijst	1-2 bekertjes (1 stuk 150g)	Bevroren	O	-	Dikte dient minder dan 3 cm te zijn. Leg een plat stuk bevroren rijst op een bord.
Stoomgerechten (Gestoomde dumpling)	5-12 st. (160g)	Kamertemp/ gekoeld	O	-	Sproei water over beide kanten.
		Bevroren	O	-	
Gegrilde gerechten (Hamburger)	1-4 bekertjes (1 stuk 80g)	Kamertemp/ gekoeld	-	More	Voeg plantaardige olie toe als het droog is.
		Bevroren	O		Stoom het na het opwarmen 2-3 min. in de verpakking.
Kerrie	200-400g	Kamertemp/ gekoeld	O	-	Invriezen in een laag bakje. Haal het eruit als er volgens de display nog tijd over is, roer het door en plaats het terug. Druk dan op de knop START, warm het op en roer het weer door als het klaar is.
	100-400g	Bevroren	O	More	
Gekookte gerechten	100-400g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	Verpak gerechten die kunnen ploffen, zoals gekookte vis.
Diepgevroren gerechten (tempura)	100-400g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	Leg een stuk keuken- of tempurapapier op een bord en rangschik het voedsel (niet stapelen). Gebruik voor inktvis de micro 200W-handbediening, omdat dit anders snel verkeerd gaat.
Soep	1-2 bekertjes (1 bekertje 150 ml)		-	More	Roeren na opwarmen
Gebakken rijst	100-400g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	Roeren na opwarmen
	100-300g	Bevroren	O	More	Losmaken voor het opwarmen
Gebakken noedels	100-200g	Kamertemp/ gekoeld	-	-	Roeren na opwarmen
Gemengde groenten	100-300g	Bevroren	O	-	let op; het verwarmen van een klein gewicht kan tot rook, verbranding of vonken leiden

NEDERLANDS

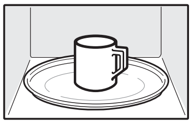
BEVERAGES

De knop Beverages berekent automatisch het vermogen van de magnetron om populaire menu's op te warmen. (koffie, thee en water.) Elke keer als de knop Beverages wordt ingedrukt, verandert het aantal bekertjes.
1 bekertje --> 2 bekertjes --> 3 bekertjes --> 4 bekertjes --> 1 bekertje

1. 1 Bekertje
2. 2 Bekertjes
3. 3 Bekertjes
4. 4 Bekertjes



Voorbereiding: Plaats in het midden van het draaiplateau (voor 1 bekertje)



Plaats voor twee of meer bekertjes op dezelfde omtrek.



2 bekertjes 3 bekertjes 4 bekertjes

- Plaats drank in standaardbekertjes.
  melk: 200 ml, koffie: 150 ml (ml=cc)
- Vul het bekertje nooit tot aan de rand. Dit kan ertoe leiden dat de drank overkookt.
- Roer vóór en na het opwarmen

Om 2 bekertjes thee op te warmen.

1. Druk twee keer op de knop Beverages.



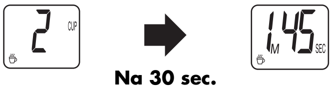
x2



2. Druk één keer op de knop **START**.



x1



Na 30 sec.

De kooktijd begint af te tellen.
Als de tijd op nul staat, ”piept” de magnetron.

Wacht 1-2 min. na het opwarmen voordat u de bekertjes eruit neemt.

Let op:

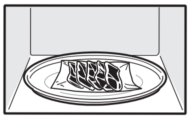
- Schenk alle dranken uit de flessen voordat u ze opwarmt.
- Als een bepaald gewicht minder is dan een standaardgewicht, dient u handmatig op te warmen op micro 800W. Let goed op tijdens het opwarmen. Het gebruikt van Sensor Reheat kan tot plotseling koken leiden.

De DEFROST-functie berekent automatisch het vermogen van de magnetron en de ontdooitijd. Elke keer dat de knop Defrost wordt ingedrukt, verandert het ontdooigewicht met 100g --> 200g --> 300g --> 400g --> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Voorbereiding: Plaats een verpakking in het midden van het draaiplateau (gebruik geen bakje)



Kan per keer 100g - 500g ontdooien.
Ontdooit voedsel dat net daarvoor uit de vriezer is gehaald.
Als voedsel al gedeeltelijk ontdooid is, dient u voorzichtig handmatig op 200W op te warmen.
Voorkom ontkleuren of koken door het dunne gedeelte van voedsel met aluminiumfolie af te dekken.
Zorg dat de folie niet in aanraking komt met de binnenkant van de magnetron of een deur, om vonken te voorkomen.

NEDERLANDS

Om 400g vlees te ontdooien.

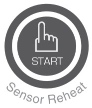
1. Druk vier keer op de knop **DEFROST**.



x4



2. Druk één keer op de knop **START**.





→ **Na 30 sec.**



De ontdooitijd begint af te tellen.
Als de tijd op nul staat, ”piept” de magnetron.

Soorten Voedsel		Knop Less/More	Technieken
Vlees	Gehakt - plak vlees Kip	More	Gebruik aluminiumfolie om dunne gedeelten van kippenpootjes te bedekken.
Vis	Tonijn - garnaal Vis	Less	Gebruik aluminiumfolie om dunne gedeelten van de staart van een vis te bedekken.

LET OP: Bescherm het dunne einde van karbonaadjes of steaks met folie.

Maak van gehakt evengrote, platte porties voordat u ze invriest.

Vries stukken kip, steaks en karbonaadjes apart in enkele platte laagjes in en doe er indien nodig diepvriesplastic tussen, om de laagjes te scheiden. Dit zorgt voor gelijkmatig ontdooien.

Het is ook een goed idee het juiste gewicht op de pakjes te vermelden.

ONDERHOUD EN REINIGEN

LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVENREINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUURMIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUMHYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.

REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om verslechtering van de prestaties van de magnetron te voorkomen. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor de levensduur van het apparaat.

Buitenkant van de oven:

De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel:

Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig aftenemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitsbusreinigers.

Draaitafel en draaitafelsteun:

Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

Deur:

Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen.

OPMERKING: Geen stoomreiniger gebruiken.

VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

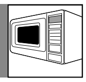
Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding
   Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
   Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.
2. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA _______ NEE ______
3. Plaats een kopje water met bij benadering 150 ml water in de oven en doe de deur goed dicht.
   Stel de oven in op 1 minuut op 800W en zet de oven aan.
   - Gaat de ovenlamp branden? JA _______ NEE ______
   - Gaat de draaitfel draaien? JA _______ NEE ______
   - **OPMERKING**: De draaitafel draait in beide richtingen.
   - Werkt de ventilator?
     (Houd uw hand voor de ventilatie-openingen en controleer of u luchtstroom voelt.) JA _______ NEE ______
   - Hoort u na 1 minuut het belsignaal? JA _______ NEE ______
   - Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _______ NEE ______
   - Is de kop met water na deze minuut warm? JA _______ NEE ______

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.

BELANGRIJK: Indien het display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de energiespaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de energiespaarstand te annuleren. Zie pagina NL-6.

WAT ZIJN MICROGOLVEN?



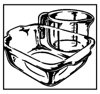
Microgolven worden in de magnetron opgewekt en zorgen ervoor dat de watermoleculen in het voedsel gaan trillen.

Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES



GLAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

Is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastic servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken van voedsel. Houd a.u.b. rekening met de aanbevelingen van de fabrikant.

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papieren serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

BRUINERINGSSERVIES

Een speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden.

Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er ook een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, gebruikt worden die tussen de draaitafel en de bruineringsschaal wordt geplaatst. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijding kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

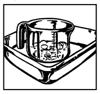
METAAL

Over het algemeen mag er geen metaal gebruikt worden, omdat microgolven metaal niet kunnen doordingen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip). Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^2/_3$ tot $^3/_4$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van bij benadering 2,0 cm ten opzichte van de interne wanden van de magnetron omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 800 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren, daar het zou kunnen smelten.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in deze handleiding aanbevolen tijden. U kan de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarm- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan producten op kamertemperatuur. Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur bij benadering 5°C, kamertemperatuur bij benadering 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een vriezertemperatuur van -18°C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water, vetgehalte etc) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere levensmiddelen die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een beetje water worden gekookt. Daardoor blijven de meeste vitaminen en mineraalstoffen behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote. Als vuistregel geldt:
Dubbele Hoeveelheid = Bijna Dubbele Tijd
Halve Hoeveelheid = Halve Tijd

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het conventionele fornuis niet bedekt wordt, kan ook in de magnetron zonder afdekking worden gekookt.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten vaak worden omgedraaid, omdat ze anders kunnen uitdrogen.



STANDTIJD

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste magnetron-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin de temperatuur gelijkmatig wordt en de vloeistof gelijk over het voedsel verdeeld wordt.

BRUINERINGSMIDDELEN

Gerechten worden na ongeveer 15 minuten koken bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruinering en korst bij het conventionele koken. Om een aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk met kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkheden.

BRUINERINGSMIDDEL	GERECHTEN	METHODE
Gesmolten boter en paprikapoeder	gevogelte	het gevogelte met de boter/ paprikamengsel bestrijken
Paprikapoeder	soufflé's, kaastosties	met paprikapoeder bestuiven
Sojasaus	vlees en gevogelte	met de saus bestrijken
Barbecue- en Worcestersaus, braadvleessaus	braadvlees, gehaktballen, klein gebraden vlees	met de saus bestrijken
Gesmolten spekdobbelsteentjes of gedroogde uien	soufflé's, tosties, soepen, stamppotten	met de spekdobbelsteentjes of gedroogde uien bestrooien
Cacao, chocokruimels bruine glazuren, honing en confituren	taart en desserts	taarten en desserts hiermee bestrooien of bedekken.

VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De tijd is korter dan bij het ontdooien op de traditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

RESERVOIRS

Reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron zijn bijzonder geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten, omdat ze bestand zijn tegen de temperaturen in de diepvries (tot ongeveer -40°C) en ook hittebestendig zijn (tot ongeveer 220°C). Hierdoor kunt u hetzelfde reservoir ebruiken voor ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

BEDEKKEN

Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Volledig ontdooide of warme gedeelten moeten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekt worden. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

CORRECTE INSTELLING

Het magnetronvermogen eerder te laag dan te hoog instellen. Zo ontdooit het voedsel gelijkmatig.
Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

OMDRAAIEN/ROEREN

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.

KLEINE HOEVEELHEDEN

Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kon u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

VOEDSEL DAT SPECIALE BEHANDELING VEREIST

Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

STANDTIJD

De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kan u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten bij benadering 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten bij benadering 2 min. te laten staan,zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruinering, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de toebereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het bij benadering 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN

Bevroren gerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesproducten dient u zich aan de instructies van de fabrikant op de verpakking te houden. Deze bevatten gewoonlijk de juiste kooktijden en geven advies voor de bereiding.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm = diameter

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht		Hoev. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Koffie,	1 kopje	150	800W	ca.1	niet bedekken
Melk,	1 kopje	150	800W	ca.1	niet bedekken
Water,	1 kopje	150	800W	$1^1/_2$-2	niet bedekken, aan de kook brengen
	6 kopjes	900	800W	10-12	niet bedekken, aan de kook brengen
	1 schotel	1000	800W	10-12	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)		400	800W	ca.4	saus met water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot		200	800W	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere		200	800W	ca.2	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep		200	800W	ca.2	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente		200 500	800W 800W	2-3 4-5	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren
Bijgerechten		200 500	800W 800W	1-2 4-5	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
Vlees, 1 plak*		200	800W	3-4	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet*		200	800W	2-3	bedekken
Margarine of boter smelten*		50	800W	ca.$^1/_2$	afdekken

* Uit de koelkast.

TABEL: HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Gehakt	1000	800W	16-18	bereid het gehaktdeeg (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een souffléschotel	10
Visfilet	200	800W	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	800W	22-25*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien *	3
Kippenpootjes	200	800W	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3

* Bij omdraaien het vleesnat van de schaal verwijderen.

NEDERLANDS

TABEL

TABEL: ONTDOOIEN

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Ontdooitijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken, rund, lam, kalf)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	leg op een omgekeerd bord, halverwege de ontdooitijd omdraaien	30-90 30-90 30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	80W	7-8	halverwege de ontdooitijd omdraaien	30
Eend/kalkoen	1500	80W	48-52	leg op een omgekeerd bord, halverwege de ontdooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	80W	39-43	leg op een omgekeerd bord, halverwege de ontdooitijd omdraaien	30-90
	1000	80W	33-37	leg op een omgekeerd bord, halverwege de ontdooitijd omdraaien	30-90
Gebak, per stuk	100-150	80W	2-5	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, per stuk	150	80W	3-4	op een taartrooster leggen	10
Heel gebak, Ø 25cm		80W	20-24	op een taartrooster leggen	30-60

TABEL: ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd	Watertoe voeging	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	300	800W	10-11	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	800W	7-9	-	bedekken	-
Eenpersoonsgerecht	400	800W	8-9	-	bedekken, na de halve tijd roeren	-
Bladspinazie	300	800W	7-9	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	800W	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	800W	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	800W	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	800W	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	800W	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	800W	11-13	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2

TABEL: COOKING FRESH

Groenten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Wateroevoeging -EL/ml-
Bladspinazie	300	800W	5-7	na het wassen goed laten afdruipen, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 hele kool, bedekken in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	5-6EL 4-5EL
Broccoli	500	800W	10-12	in roosjes verdelen, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Champignons	500	800W	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	800W	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Erwten	500	800W	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Venkel	500	800W	9-11	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Uien	250	800W	5-7	geheel, in magnetronfolie koken	-
Koolrabi	500	800W	10-12	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50ml
Worteltjes	500 300	800W 800W	10-12 9-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Groen peper	500	800W	7-9	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Ongeschilde aardappelen	500	800W	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Prei	500	800W	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5EL
Rode kool	500	800W	10-12	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren	50ml
Spruitjes	500	800W	9-11	gedurende het koken hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50ml
Gekookte aardappelen	500	800W	9-11	in even stukken snijden, een beetje zout	150ml
Selder	500	800W	9-11	toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken in kleine blokjes snijden,bedekken, roeren gedurende het koken	50ml
Witte kool	500	800W	10-12	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50ml
Courgette	500	800W	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koke	4-5EL

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAR

1. Este horno está diseñado para colocarlo sobre una encimera únicamente. No está diseñado para integrarlo en una unidad de cocina. No coloque el horno dentro de un armario.
   Coloque o instale el horno de tal forma que la parte inferior se encuentre al menos a 85 cm por encima del nivel del suelo.
2. La parte trasera del horno debe estar situada contra la pared.
3. Asegúrese de que quede un espacio libre como un mínimo de 15 cm encima del horno.
4. Este electrodoméstico está diseñado para su uso en el hogar y aplicaciones similares como:
   - zonas de descanso para empleados en tiendas, oficinas y entornos de trabajo;
   - casa rurales;
   - para clientes de hoteles, moteles, hostales y otros entornos residenciales;
5. El horno microondas está pensado para calentar comidas y bebidas. Su utilización para secar comida o ropa o calentar guantes, zapatillas, esponjas, ropa húmeda y similares puede provocar riesgo de lesiones e incendio.
6. Este electrodoméstico pueden utilizarlo niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales mermadas o con falta de experiencia y conocimientos si han recibido supervisión e instrucciones sobre el uso seguro del electrodoméstico y si comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con este electrodoméstico. La limpieza y el mantenimiento no deben realizar los niños sin supervisión de un adulto.
7. **ADVERTENCIA:** Si la puerta o las juntas de la puerta están dañadas, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico lo haya reparado.
8. **ADVERTENCIA:** Es peligroso que alguien sin capacidad pertinente realice tareas de mantenimiento o reparación que impliquen la retirada de la cubierta que protege de la exposición a la onda. No ajuste, repare ni modifique nunca el horno por sí mismo.
9. Si el cable de alimentación está dañado, debe sustituirlo un técnico autorizado de SHARP para evitar peligros.

10. **ADVERTENCIA:** No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados herméticamente, ya que podrían explotar.
11. El calentamiento de bebidas con microondas puede producir una ebullición eruptiva retardada, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.
12. No deben calentarse en hornos microondas huevos con la cáscara ni huevos duros enteros, ya que pueden explotar, incluso después de que haya terminado de calentarlos con el microondas. Para cocinar o recalentar huevos que no se hayan preparado en revuelto o se hayan mezclado, perfore las yemas y las claras; en caso contrario, puede que los huevos exploten. Pele y corte en rodajas los huevos duros antes de recalentarlos en el horno microondas.
13. Deberá comprobar que los utensilios sean adecuados para su empleo con este horno. Consulte la página E-14. Use únicamente recipientes y utensilios aptos para microondas en los modos de microondas.
14. Debe remover o agitar el contenido de los biberones y los tarritos de papilla y comprobar su temperatura antes del consumo para evitar quemaduras.
15. Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se incendien.
16. Si se produce humo, apague o desconecte el electrodoméstico y mantenga la puerta cerrada para sofocar las posibles llamas.
17. Debe limpiar periódicamente el horno y retirar los restos de comida.
18. Si el horno no se mantiene limpio, es posible que produzca un deterioro de su superficie que podría afectar adversamente a la vida útil del aparato y dar lugar a situaciones peligrosas.
19. Consulte las instrucciones para la limpieza de las juntas de la puerta, el interior y los elementos adyacentes en la página E-13.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10 A como mínimo.

Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quíteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freir con aceite o para calentar aceite con el que va a freir después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Para evitar el calentamiento excesivo y el peligro de incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido elevado de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, empanadas pudin de Navidad.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

a) La puerta; asegúrese de que la puerte cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
c) Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
d) Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
e) El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-13.

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:
No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.
Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbuijas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podria salirse del recipiente al calentarse y provacar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:
1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-18).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras
No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.
Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.
Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.
Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada
No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno.
A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes: la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado los envoltorios de las comidas y tener un cuidado especial con envoltorios diseñados para hacer que los alimentos queden crujientes (por ejemplo, materiales autocalentables) porque puede que estén demasiado calientes.

Otras advertencias
No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.
No mueva el horno mientras esté funcionando.
Este horno está diseñado únicamente para preparar alimentos en el ámbito doméstico y, por lo tanto, solamente puede emplearse para cocinar alimentos. No es adecuado para uso comercial ni en laboratorios.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:
No haga funcionar el horno cuando esté vacío.
Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico.
No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.
No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.
Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno. No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.
Para evitar que se rompa el plato giratorio:
(a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
(b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
(c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.

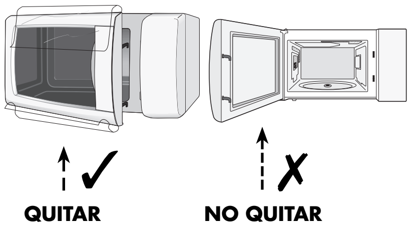
No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:
Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

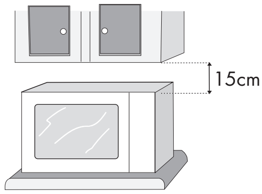
INSTALACION

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



2. Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.
3. Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar. No coloque el horno en un gabinete.
4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 15 cm como mínimo encima del horno.



5. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

El Modo Ahorro de energía está predefinido en su horno. Esta característica le permite ahorrar energía cuando el horno no está en funcionamiento. Cuando lo enchufa por primera vez, no aparece nada en el visualizador digital.

Para hacer funcionar el horno en Modo Ahorro de Energía:

1. Enchufe el horno. No aparecerá ninguna indicación en el display.
2. Abra y cierre la puerta. Aparecerá "0" en la pantalla del horno.
   La bombilla del horno se iluminará mientras la puerta permanezca abierta.

Utilización de la tecla de parada (STOP)

Utilice la tecla de **parada (STOP)** para:

1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.

En Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 3 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el tecla **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacerlo funcionar hasta que abra y cierre la puerta.

COCCIÓN POR MICROONDAS

El horno tiene 4 niveles de potencia. Para seleccionar el nivel de potencia correcto para cocinar, siga las indicaciones proporcionadas en la sección de recetas. Por lo general se aplican las siguientes recomendaciones:

800W
Utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

700W/500W
utilice esta opción para alimentos delicados como huevos o marisco.

200W
Ajuste de descongelación. Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

Para regular la potencia, pulse la tecla del **NIVEL DE POTENCIA** hasta que se muestre el nivel deseado. Si la tecla del **NIVEL DE POTENCIA** se pulsa una vez, 800 se mostrará. Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla del **NIVEL DE POTENCIA** hasta que alcance otra vez el nivel deseado.

OPERACIONES MANUALES

Cuando utilice el microondas manualmente para cocinar, introduzca primero el nivel de potencia y a continuación el tiempo de cocción.
Puede programar hasta 20 minutos a un nivel de potencia de 200W y 500W.
Puede programar hasta 15 minutos a un nivel de potencia de 700W y 800W.

Ejemplo:

Para recalentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 500W.

1. Elija el nivel de potencia deseado pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA** tres veces para 500W.



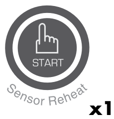


2. Introduzca el tiempo de cocción deseado pulsando las teclas de **TIEMPO**.





3. Pulse la tecla de **comenzar (START)** para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador.



NOTA:

1. Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción, el tiempo contado en el visualizador digital se detendrá automáticamente. El tiempo de cocción empezará a contarse de nuevo cuando se cierre la puerta y se pulse la tecla de **comenzar (START)**.
2. Si desea saber el nivel de potencia que está usando durante la cocción, pulse la tecla del **NIVEL DE POTENCIA** y se mostrará dicho nivel.

OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

Selección Menos/Más

Los tiempos de cocción programados en los menús automáticos se han adaptado a los gustos más populares. Para ajustar el tiempo de cocción según sus preferencias individuales utilice la función de “más” o “menos” para alargar (más) o acortar (menos) dicho tiempo.

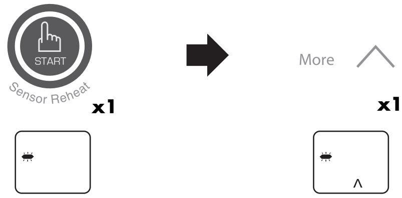
Menos/Más se puede utilizar para ajustar el tiempo de cocción de las siguientes funciones

– RECALENTAR CON UN SOLO TOQUE
– DESCONGELAR
– BEBIDAS (Solo la selección de menos)

(1) RECALENTAR CON UN SOLO TOQUE

* Para recalentar 1 taza de sopa durante más tiempo de la selección estándar.

1. Pulse la tecla **comenzar (START)** (Sensor de recalentamiento) una vez.
2. Pulse la tecla **MÁS** una vez.



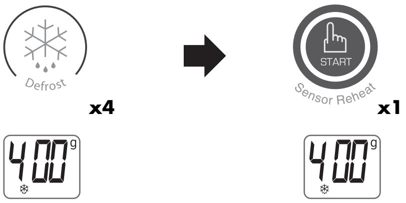
El recalentamiento con sensor se pondrá en funcionamiento.

El recalentamiento con sensor continuará funcionando con más selecciones.
Cuando se detecte vapor, el horno se parará y el visualizador mostrará “0”.

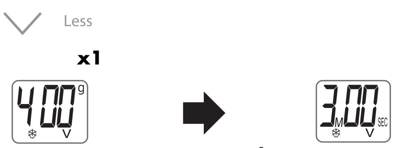
(2) DESCONGELAR

* Para descongelar 400g de pescado durante menos tiempo de la selección estándar

1. Pulse la tecla de **DESCONGELAR** cuatro veces para descongelar 400g.
2. Pulse la tecla de **comenzar (START)** una vez.



3. Pulse la tecla Menos una vez. En 30 segundos. pulse la tecla de comenzar.



Tras 30 segundos.

Aparecerá el indicador de Menos.

Comenzará la cuenta atrás del tiempo de descongelación. Cuando llegue a cero, el microondas “pitará”.

FUNCIONAMIENTO AUTOMÁTICO

NOTA PARA EL FUNCIONAMIENTO AUTOMÁTICO

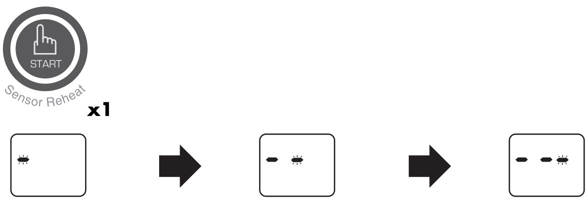
1. Cuando utilice las funciones automáticas, siga cuidadosamente los detalles proporcionados en cada GUÍA DE MENÚ para conseguir los mejores resultados. De no seguir los detalles atentamente, es posible que los alimentos se cocinen demasiado o demasiado poco.
2. En el caso de alimentos que pesen más o menos de la cantidad o peso indicado en cada GUÍA DE MENÚ, cocínelos manualmente.
3. Para cambiar el resultado de la cocción o descongelamiento de la selección estándar, pulse la tecla de Menos o Más.
   Consulte la página E-8.
4. El resultado final de la cocción puede variar según el estado de los alimentos (por ejemplo, temperatura inicial, forma, calidad). Compruebe la comida tras la cocción y continúe con el proceso manualmente si fuera necesario.
5. Para descongelar alimentos por encima o por debajo de los pesos permitidos en la GUÍA DE MENÚ DE DESCONGELACIÓN, utilice la descongelación manual.

RECALENTAR CON UN SOLO TOQUE

Para su comodidad, el Recalentar con un solo toque le permite recalentar comida fácilmente con la función de un sensor automático. No cocine con esta función pequeñas cantidades de alimentos ni aquellos con un bajo contenido en agua, como pan o comida al grill.
Esto evitará la aparición de “humo y fuego”.
No utilice el Recalentamiento con sensor para bebidas, en lugar de ello recomendamos que utilice la tecla de Bebidas.

Para recalentar un plato de comida.

1. Pulse la tecla **comenzar (START)** (Sensor de recalentamiento) una vez.

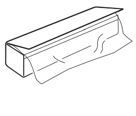


Comenzará la cocción y el visualizador mostrará la barra de la cocción con sensor. Cuando se haya completado el recalentamiento, el horno se parará y el visualizador mostrará “0”.

Precauciones:

- Retire envoltorios o cubiertas para evitar que se deforme o se derritan.
- Los recipientes con un riesgo elevado de provocar daños, explosiones o incendios durante el calentamiento, se deben sacar.
  (Recipientes o bolsas de salsa, huevos hervidos, cajas de aluminio)
- No utilice recipientes de aluminio ni papel de aluminio.
  (Existe el riesgo de que se produzcan chispas durante el calentamiento y pueden causar averías).
- Enfríe el horno o la bandeja si están muy calientes.

GUÍA DEL MENÚ DE RECALENTAR



- Comidas envueltas : Comidas en las que queremos conservar la humedad como arroz congelado, alimentos al vapor.
- Comidas no envueltas : Arroz (a temperatura ambiente/congelado), alimentos de los que queremos evaporar su contenido en agua, como platos fritos o sofritos.

  O : en la tabla significa que es necesario envolverlo

Menú	Peso	Estado	Cubierta	Tecla de Menos/Más	Técnicas
Comidas preparadas (Espaguetis, empanadas)	100-350g	Temperatura ambiente/frío	-	-	
Plato de comida	Aproximadamente 600g	Temperatura ambiente/frío	-	-	
Arroz	1-4 tazas (1 taza 150g)	Temperatura ambiente/frío	-	-	Cuando el arroz esté caliente, pulverice agua por encima.
Arroz congelado	1-2 tazas (1 unidad 150g)	Congelado	O	-	El grosor debe ser menor de 3 cm. Aplane el arroz congelado y colóquelo en un plato
Platos al vapor (Bolas de masa al vapor)	5-12 unidades (160g)	Temperatura ambiente/frío	O	-	Salpique con agua por los dos lados
		Congelado	O	-	
Platos al grill (Hamburguesa)	1-4 tazas (1 unidad 80g)	Temperatura ambiente/frío	-	More ∧	Aplique aceite vegetal si está seco
		Congelado	O		Tras calentar, cocer al vapor durante 2-3 minutos todavía envuelto
Guisado	200-400g	Temperatura ambiente/frío	O	-	Congelar en un recipiente poco profundo. Sáquelo cuando el visualizador muestre que todavía queda tiempo, mézclelo y devuélvalo a su posición original, a continuación pulse de la tecla de comenzar (START), caliéntelo y vuelva a mezclarlo cuando acabe.
	100-400g	Congelado	O	More ∧	
Platos hervidos	100-400g	Temperatura ambiente/frío	-	-	Envuelva los alimentos que puedan explotar, como pescado hervido.
Platos fritos (tempura)	100-400g	Temperatura ambiente/frío	-	-	Coloque un papel de cocina o de tempura sobre un plato y a continuación coloque la comida (no la apile). Como es fácil estropear la sepia, utilice el funcionamiento manual del microondas a 200W.
Sopa	1-2 tazas (1 taza 150 ml)		-	More ∧	Mezclar después de calentar
Arroz frito	100-400g	Temperatura ambiente/frío	-	-	Mezclar después de calentar
	100-300g	Congelado	O	More ∧	Soltar antes de calentar
Tallarines fritos	100-200g	Temperatura ambiente/frío	-	-	Mezclar después de calentar
Verduras mezcladas	100-300g	Congelado	O	-	precaución; al calentar un peso pequeño, se puede producir humo, fuego o chispas

ESPAÑOL

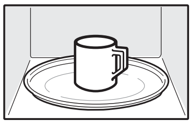
BEBIDAS

La tecla de bebidas calcula automáticamente la potencia del microondas para recalentar menús populares. (café, té, y agua). Cada vez que se pulsa la tecla de Bebidas, se cambiará el número de tazas.
1 taza --> 2 tazas --> 3 tazas --> 4 tazas --> 1 taza

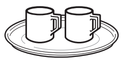
1. 1 taza
2. 2 tazas
3. 3 tazas
4. 4 tazas

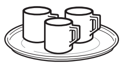


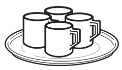
Preparación: Colóquela en el centro del plato giratorio (para 1 taza)



Para dos o más tazas, colóquelas en la misma circunferencia.


2 tazas


3 tazas


4 tazas

- Coloque la bebida en tazas estándar.
  leche: 200 ml, café: 150 ml (ml=cc)
- No llene nunca las tazas hasta el borde. Ya que esto podría provocar que la bebida se salga al hervir.
- Mezcle antes y después de recalentar

Para recalentar 2 tazas de té.

1. Pulse la tecla de Bebidas dos veces.



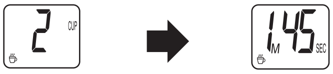
x2



2. Pulse la tecla de **comenzar (START)** una vez.



x1



Tras 30 segundos.

Comenzará la cuenta atrás del tiempo de cocción.
Cuando llegue a cero, el microondas "pitará".

Espere 1-2 minutos para sacar las tazas después de recalentarlas.

Precauciones:

- Transvase todas las bebidas de las botellas antes de recalentarlas.
- Cuando el peso real sea menor del estándar, utilice el recalentamiento manual de microondas a 800W
  Controle atentamente mientras se realiza el recalentamiento. El uso del recalentamiento con sensor puede provocar la ebullición repentina.

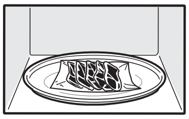
Función de DESCONGELAR

La función de DESCONGELAR calculará automáticamente la potencia del microondas y el tiempo de descongelación. Cada vez que pulse la tecla de Descongelar, cambiará el peso de los alimentos que se van a descongelar 100g --> 200g --> 300g --> 400g --> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Preparación: Coloque los alimentos envueltos en el centro del plato giratorio (no utilice ningún recipiente)



Capaz de descongelar 100g~500g cada vez.
Descongele comida recién sacada del congelador.
Si los alimentos ya están parcialmente descongelados, utilice el recalentamiento manual del microondas a 200W con cuidado.
Podrá evitar la decoloración o el hervido si cubre la zona más fina de los alimentos con papel de aluminio.
Tenga cuidado de no dejar que el papel de aluminio toque la cara interna del microondas ni la puerta, para evitar la aparición de chispas.

Para descongelar 400g de carne.

1. Pulse la tecla de **DESCONGELAR** cuatro veces.

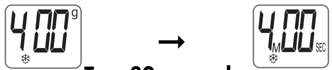


x4



2. Pulse la tecla de **comenzar (START)** una vez.





Tras 30 segundos.

Comenzará la cuenta atrás del tiempo de descongelación.
Cuando llegue a cero, el microondas "pitará".

Tipos de comida		Tecla de Menos/Más	Técnicas
Carne	Carne picada - carne cortada Pollo	More ∧	Utilice papel de aluminio para cubrir las zonas más finas de las patas del pollo.
Pescado	Atún - gambas Pescado	∨ Less	Utilice papel de aluminio para cubrir las zonas más finas de las colas del pescado.

NOTA: Proteja los extremos más finos de las chuletas o filetes con papel de aluminio.

Al congelar carne picada, sepárela en partes iguales y deles forma plana.

Para congelar trozos de pollo, filetes y chuletas, hágalo por separado en capas individuales, y si fuera necesario, intercale capas de plástico para congelador para separar dichas capas. Esto garantizará un descongelado uniforme.

También es una buena idea etiqueta los paquetes con los pesos correctos.

ESPAÑOL

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NI CUALQUIER OTRO QUE CONTENGA HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO MICROONDAS.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse el rendimiento del microondas. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control.
Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo.
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.

Plato giratorio y soporte del rodillo

Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos

Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies de cierre con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos.

NOTA: No se debe utilizar aparatos de limpieza a vapor.

COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

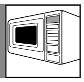
Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. Alimentación eléctrica
   Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a un toma de corriente apropiada.
   Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.
2. Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? SI ________ NO ________
3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.
   Programe el horno para un minuto a potencia 800W y póngalo en funcionamiento
   Se enciende la lámpara del horno? SI ________ NO ________
   Gira el plato giratorio? SI ________ NO ________
   NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.
   Funciona la ventilación?
   (Ponga la mano sobre las aberturas de ventilación y compruebe el flujo de aire.) SI ________ NO ________
   Suena la señal después de 1 minuto? SI ________ NO ________
   Se apaga el indicador de cocción en curso? SI ________ NO ________
   Está caliente la taza de agua después de la operación precedente? SI ________ NO ________

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es “NO”, llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comunique los resultados de la comprobación previa.

IMPORTANTE: Si no aparece nada en la pantalla aunque el enchufe de suministro de corriente esté conectado correctamente, es posible que el Modo Ahorro de Energía esté activado. Abra y cierre la puerta del horno para hacerlo funcionar. Consulte la página E-6.

QUE SON LAS MICROONDAS?

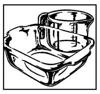


En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas y esto hace que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción causada genera calor, el resultado es que las comidas se descongelan, calientan o cuecen.

LA VAJILLA APPROPIADA



VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

CERÁMICA

Generalmente es muy apropiada. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada, ya que de lo contrario podría penetrar humedad en la misma. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Si no está seguro de si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice un ensayo de aptitud de utensilios.

PORCELANA

Muy adecuada. Asegúrese de que la porcelana no tenga un chapado de oro ni de plata y de que no contenga ningún metal.

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer alimentos. Observe las indicaciones del fabricante.
La vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas también es apta. Observe las indicaciones del fabricante.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

Las láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

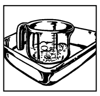
Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial para microondas hecho de cerámica de vidrio con una base de aleación metálica, con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar utilice también un un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete minuciosamente el tiempo de precalentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si sobrepasa dicho tiempo, se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el dispositivo protector del horno, quedando éste desconectado.

METAL

Generalmente, no se debe usar metal porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con los alimentos. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no se descongelent o comiencen a cocerse demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y recipientes de aluminio (por ejemplo, para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ejemplo las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $^2/_3$ y $^3/_4$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes internas del microondas, porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.



ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA

Si no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno. A su lado o encima del mismo coloque un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, con una potencia de 800W. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico ya que podría fundirse.

ESPAÑOL

SUGERENCIAS Y TECNICAS

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este manual de operaciones. Ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Compruebe la comida después de haberla cocinado. Es preferible tener que cocer algo un poco más que cocerlo demasiado.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura inicial del alimento. Alimentos Congelados o enfriados en el frigorífico, por ejemplo, requieren más tiempo que aquéllos que están a temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5°C, temperatura ambiental de unos 20°C). Para descongelar se supone que la temperatura del congelador es de - 18°C.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos.(Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservanmejor su sabor propio que aquéllas preparadas de formaconvencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólodespués de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca lasuperficie. Las especias y hierbas se pueden usar como decostumbre.

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando un poco de agua. Así se conservan la mayoría de las vitaminas y minerales del alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CASCARA

Como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes. Como regla general:
DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO
MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que e llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción demasiado.

TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o una cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes, p.ej. asado o pollo, no deberán taparse.
Como regla general, todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en un horno de microondas. Y todo lo que se cocina sin tapar en un horno convencional también se debe cocinar sin tapar en un horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES

Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta a menudo, ya que se podrían secar.

TIEMPO DE REPOSO

Mantener el tiempo de reposo es una de las reglas más importantes del horno de microondas. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas, requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y la humedad en los alimentos se distribuye uniformemente.

INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos unos 15 minutos de cocción, loa alimentos adquieren un aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación.

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo Pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Pimienta seca	Platos al horno – Tostadas con queso	Espolvorear con pimiento
Salsa de soja	Platos al horno, tostadas de queso	Espolvorear con pimentón
Salsa barbacoa e inglesa Worcester, jugo de asado	Asados, albóndigas, pequeños asados	Untar con la salsa
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postresAves	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres

CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos efrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

l horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar. Los tiempos de descongelación normalmente son mucho más cortos que en el caso métodos tradicionales de descongelar.

He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas, ya que son resistentes a la bajas temperaturas de un congelador (hasta unos –40°C) y a altas temperaturas (hasta unos 220°C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelar. Las partes completamente descongeladas o templadas también deben cubrirse con aluminio durante la descongelación. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

SELECCIÓN CORRECTA

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme.
Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta ocasionalmente durante su preparación. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y recolocar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

Las porciones más pequeñas se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por tanto recomendamos congelar porciones del mismo tamaño. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar que se complete la descongelación a temperatura ambiente. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que durante este periodo el proceso de descongelación continúa. En la tabla sobre la descongelación encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de naturaleza porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo los alimentos se deben elaborar en seguida y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500g de verdura ap. 5 cucharadas soperas de agua. Verdurasjagua. Consulte la tabla al respecto.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Observe, además, las instrucciones generales en lo referente a "calentamiento" y "descongelación" de alimentos. Siga las instrucciones del fabricante dadas en el envase, para preparar platos congelados. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Ctda. = Cucharadita	g = Gramo	MO = Horno microondas
P.g = Pizca grande	l = Litro	min. = Minutos
P.p = Pizca pequeña	ml = Mililitro	s = segundos
Tz = Taza	cm = Centímetro	dm = diámetro
Bsta. = Bolsita	mat. grasa = Materia grasa	

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida, alimento		Cantidad -g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -min.-	Procedimiento
Café,	1 taza	150	800W	un.1	Sin tapar
Leche,	1 taza	150	800W	un.1	Sin tapar
Agua,	1 taza	150	800W	$1^1/_2$ -2	Sin tapar, hacer hervir
	6 tazas	900	800W	10-12	Sin tapar, hacer hervir
	1 tazón	1000	800W	10-12	Tapar, hacer hervir
Platos		400	800W	un.4	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados		200	800W	2-3	Tapar, remover después de calentar
Consomé		200	800W	un.2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema		200	800W	un.2	Tapar, remover después de calentar
Verduras		200 500	800W 800W	2-3 4-5	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
Guarniciones		200 500	800W 800W	1-2 4-5	Salpicar con poca agua, tapar, remover en ciertos intervalos
Carne, 1 tajada*		200	800W	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*		200	800W	2-3	Tapar
Derretir margarina o mantequilla*		50	800W	un. $^1/_2$	Tapar

* Temperatura refrigerada

TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Alimento	Cantidad -g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -min.-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min.-
Carne picada	1000	800W	16-18	Preparar la masa con carne picada utilizando carne picada mixta (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un recipiente llano	10
Filete de pescado	200	800W	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	800W	22-25*	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiemp de cocción *	3
Pata de pollo	200	800W	3-4	Condimentar a gusto, po ner en un plato, tapar	3

* Cuando lo dé la vuelta, retire los jugos de la fuente.

ESPAÑOL

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -min.-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min.-
Asado (p.ej. de cerdo, vaca, cordero, ternera)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90 30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200	80W	7-8	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30
Pato/pavo	1500	80W	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200 1000	80W 80W	39-43 33-37	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90 30-90
Pastel, por porción	100-150	80W	2-5	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta de crema, por porción	150	80W	3-4	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta entera, 25 cm Ø		80W	20-24	Poner en una rejilla de pasteles	30-60

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de descongelación -min.-	Adición de aguade agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min.-
Filete de pescado	300	800W	10-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	800W	7-9	-	tapar	-
Comida preparada	400	800W	8-9	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	-
Espinacas	300	800W	7-9	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Brécol	300	800W	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	800W	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	800W	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	800W	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	800W	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	800W	11-13	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Cantidad -g-	Potencia -ajuste-	Tiempo de cocción -min.-	Procedimiento	Adición de agua -CuSop/ml-
Espinacas	300	800W	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coliflor	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios trozos, remover durante la cocción	5-6CuSop 4-5CuSop
Brécol	500	800W	10-12	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	800W	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	800W	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	800W	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	800W	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	800W	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	800W	10-12	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Zanahorias	500 300	800W 800W	10-12 9-12	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Pimientos	500	800W	7-9	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas codidas (con su monda)	500	800W	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	800W	9-11	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col lombards	500	800W	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Coles de Bruselaas	500	800W	9-11	Cogollo entero, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	800W	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	800W	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	800W	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	800W	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

1. This oven is designed to be used on a countertop only.
   It is not designed to be built into a kitchen unit. Do not place the oven in a cabinet.
   Place or mount the oven so that the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor.
2. The oven rear surface should be placed against the wall.
3. Ensure there is a minimum of free space above the oven of 15 cm.
4. This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:
   - staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
   - farm houses;
   - by clients in hotels, motels, B&B's and other residential environments;
5. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
6. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
7. **WARNING:** If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.
8. **WARNING:** It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy. Never adjust, repair or modify the oven yourself.
9. If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced by an authorised SHARP service agent in order to avoid a hazard.
10. **WARNING:** Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

11. Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
12. Eggs in their shell, and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard-boiled eggs before reheating them in the microwave oven.
13. Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in the oven. See Page GB-14. Use only microwave safe containers and utensils on microwave modes.
14. The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.
15. When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.
16. If smoke is emitted, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
17. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
18. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
19. See instructions for cleaning door seals, cavities and adjacent parts on page GB-13.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

To avoid the danger of fire.

The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high, or cooking times that are too long, may overheat foods resulting in a fire.

The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency.
The AC power supply must be 230V, 50Hz, with a minimum 10A distribution line fuse, or a minimum 10A distribution circuit breaker.
A separate circuit serving only this appliance should be provided.
Do not place the oven in areas where heat is generated. For example, close to a conventional oven.
Do not install the oven in an area of high humidity or where moisture may collect.
Do not store or use the oven outdoors.

Clean the waveguide cover, the oven cavity, the turntable and roller stay after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire.

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings.
Do not block the ventilation openings.
Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire.
Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire.
To make popcorn, use only special microwave popcorn makers.
Do not store food or any other items inside the oven.
Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired.
To avoid overheating and fire, special care must be taken when cooking or reheating foods with a high sugar or fat content, for example, sausage rolls, pies or Christmas pudding.
See the corresponding hints in operation manual and the cookery book section.

To avoid the possibility of injury

WARNING:
Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning. Check the following before use:

a) The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.
b) The hinges and safety door latches; check to make sure they are not broken or loose.
c) The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.
d) Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.
e) The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way.
Do not operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits. Follow the instructions for "Care and Cleaning" on page GB-13.

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet.
Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately, and call an authorised SHARP service agent.
Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.
Do not let the power supply cord hang over the edge of a table or work surface.
Keep the power supply cord away from heated surfaces, including the rear of the oven.
Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not an electrician authorised by SHARP to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or an authorised SHARP service agent.

To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off.
Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

Never heat liquids in narrow necked containers such as baby bottles, as this may result in the contents erupting from the container when heated and cause burns.

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

1. Do not use excessive amount of time (See page GB-18).
2. Stir liquid prior to heating/reheating.
3. It is advisable to insert a glass rod or similar utensil (not metal) into the liquid whilst reheating.
4. Let liquid stand for at least 20 seconds in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

To avoid the possibility of burns

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns.

Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns and eruption of boiling.

To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly.

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature.

Always stand back from the oven door when opening it to avoid burns from escaping steam and heat.

Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.

To avoid misuse by children

Do not lean or swing on the oven door.

Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

Other warnings

Never modify the oven in any way.

Do not move the oven while it is in operation.

This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.

To promote trouble-free use of your oven and avoid damage.

Never operate the oven when it is empty.

When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable and roller stay due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.

Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven.

Use only the turntable and the roller stay designed for this oven. Do not operate the oven without the turntable.

To prevent the turntable from breaking:

(a) Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
(b) Do not put hot foods or hot utensils on a cold turntable.
(c) Do not put cold foods or cold utensils on a hot turntable.

Do not place anything on the outer cabinet during operation.

NOTE:

If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

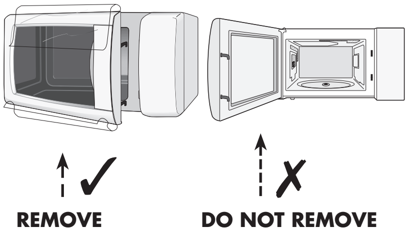
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.

INSTALLATION

1. Remove all packing materials from the inside of the oven cavity. Discard the loose polythene sheet from between the door and cavity. Remove the feature sticker, if attached, from the **outside** of the door.

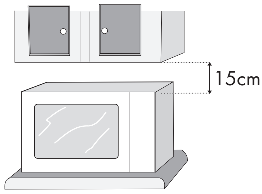
Do not remove the protective film attached to the **inside** of the door.



2. Check the oven carefully for any signs of damage.

3. Place the oven on a flat, level surface strong enough to support the oven's weight plus the heaviest item likely to be cooked. Do not place the oven in a cabinet.

4. Ensure there is a minimum free space above the oven of 15cm:



5. Securely connect the plug of the oven to a standard earthed (grounded) household electrical outlet.

Your oven comes pre-set for Energy Save Mode. This feature saves electricity when the oven is not in use. When you first plug it in nothing will appear in the digital display.

To operate the oven in Energy Save Mode:

1. Plug in the oven. Nothing will appear in the display at this time.
2. Open and close the door. The oven display will show “0”.
   The oven lamp will illuminate while the door is open.

Using the STOP key

Use the **STOP** key to:

1. Erase a mistake during programming.
2. Stop the oven during cooking.

In Energy Save Mode, if you do not operate the oven for 3 minutes or more (e.g. closing the door, pressing the **STOP** key, or at the end of cooking), you will not be able to operate the oven until you open and close the oven door.

ENGLISH

MICROWAVE POWER LEVEL

Your oven has 4 power levels. To choose the correct power level for cooking, follow the advice given in the recipe section. Generally the following recommendations apply:

800W used for fast cooking or reheating e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish, etc.

700W/500W use for delicate food such as eggs or seafood

200W to defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.

To set the power, press the **POWER LEVEL** key until the desired level is displayed. If **POWER LEVEL** key is pressed once, 800 will be displayed. If you miss your desired level, continue pressing the **POWER LEVEL** key until you reach the level again.

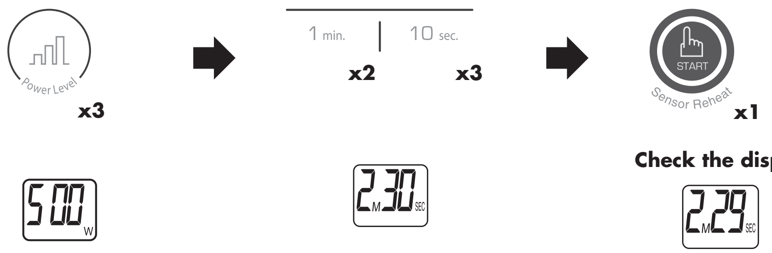
MANUAL OPERATION

When cook under microwave manually, first enter the power level, then the cooking time.
You can programme up to 20 minutes at power level 200W and 500W.
You can programme up to 15 minutes at power level 700W and 800W.

Example:

To reheat soup for 2 minutes and 30 seconds on 500W microwave power.

1. Choose desired power by pressing the **POWER LEVEL** key three times for 500W.
2. Enter the desired cooking time by pressing the **TIME** keys.
3. Press the **START** key to begin cooking.



NOTE:

1. When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display will stop automatically. The cooking time will begin to count down again when the door is closed and the **START** key is pressed.
2. If you wish to know the power level during cooking, press the **POWER LEVEL** key and the power level will be displayed.

OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

Less/More Setting

The cooking times programmed into the automatic menus are tailored to the most popular tastes. To adjust the cooking time to your individual preference use the “more” or “less” feature to either add (more) or reduce (less) cooking time.

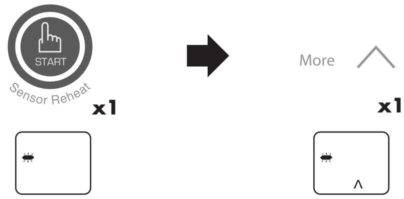
The Less/More can be used to adjust the cooking time of the following features

– ONE TOUCH REHEATING
– DEFROST
– BEVERAGES (Less setting only)

(1) ONE TOUCH REHEATING

* To reheat 1 cup of soup for more time than the standard setting.

1. Press the **START** (Sensor Reheat) key once.
2. Press the **MORE** key once.



The reheating with sensor will begin operation.

The reheating with sensor continues operation with more setting. When vapour is detected, the oven will stop and the display will be”0”.

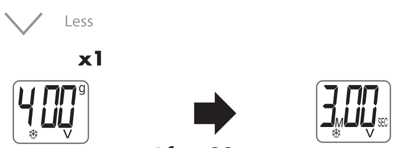
(2) DEFROST

* To defrost 400g of fish for less time than the standard setting

1. Press the **DEFROST** key four times for defrost 400g.
2. Press the **START** key once.



3. Press the Less key once. Within 30 sec. press start key.



Less indicator will appear.

After 30 sec.

The defrosting time will begin counting down. When it reaches zero, the microwave will “beep”.

AUTOMATIC OPERATION

NOTE FOR AUTOMATIC OPERATION

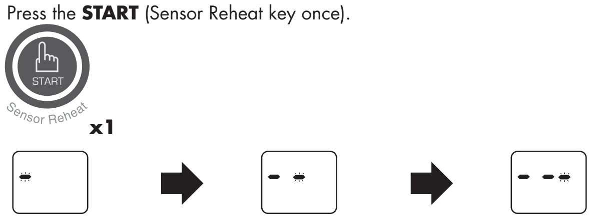
1. When using the automatic features, carefully follow the details provided in each MENU GUIDE to achieve the best result. If the details are not followed carefully, the food may be overcooked or undercooked.
2. Food weighing more or less than the quantity or weight listed in each MENU GUIDE, cook manually.
3. To change the final cooking or defrosting result from the standard setting, press the Less or More key. Refer to page GB-8.
4. The final cooking result will vary according to the food condition (e.g.initial temperature, shape, quality). Check the food after cooking and if necessary continue cooking manually.
5. To defrost foods above or below the weights allowed on the DEFROST MENU GUIDE, use defrost manually.

ONE TOUCH REHEATING

For your convenience One touch reheating allows you to easily reheat food by automatic sensor function. Do not cook small quantities of food or foods which do not have high water values such as bread or grilled food, with this function.
This prevent “smoke and ignition”.
Do not use Sensor Reheat key to reheat a drink, we recommend using the Beverages key instead.

To reheat a dinner plate.

1. Press the **START** (Sensor Reheat key once).

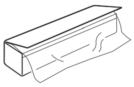


The cooking will begin start display will show sensor cooking bar, When reheating is completed the oven will stop display will be “0”.

Cautions:

- Take out a wrap or a cover to avoid changing a shape or melt.
- Container that have a risk of damage, explosion or ignition during heat should be taken out. (Container or bag of sauce, boiled egg, aluminium case)
- Do not use a aluminum container or a aluminium foil. (There is a risk of sparks when heating and able to cause break down).
- Cool down a oven or tray if they are hot.

REHEAT MENU GUIDE



- Wrapped foods : Food which want to retain moisture inside foods such as frozen rice, steamed food.
- Unwrapped foods : Rice (room temp./frozen), foods that want to evaporate the water inside out such as deep fried dishes, stir-fried dishes.
  O : in the table means need wrapped

Menu	Weight	Status	Wrap	Less/More key	Techniques
Ready meal (Spaghetti, pie)	100-350g	Room temp/ chilled	-	-	
Dinner plate	Approx. 600g	Room temp/ chilled	-	-	
Rice	1-4 cups (1 cup 150g)	Room temp/ chilled	-	-	When rice is hard, spray water into it.
Frozen rice	1-2 cups (1 piece 150g)	Frozen	O	-	Thickness should be less than 3 cm. Make a flat frozen rice then put it on a dish
Steam dishes (Steamed dumpling)	5-12 pcs (160g)	Room temp/ chilled	O	-	Sprinkle water over both sides
		Frozen	O	-	
Grilled dishes (Hamburger)	1-4 Cups (1 piece 80g)	Room temp/ chilled	-	More ∧	Apply vegetable oil if it is dry
		Frozen	O		After heating, steam it for 2-3 mins with wrapped condition
Curry-Stew	200-400g	Room temp/ chilled	O	-	Freeze with a shallow container. Take out when a remain time is displayed, stir it then return to the original position, then press START key, heat it and stir again when finish.
	100-400g	Frozen	O	More ∧	
Boiled dishes	100-400g	Room temp/ chilled	-	-	Wrap dishes that may burst such as boiled fish.
Deep fried dishes (tempura)	100-400g	Room temp/ chilled	-	-	Place a kitchen or tempura paper on a dish then arrange foods (do not stack up). As squid is easy to spoil then use manual operation micro 200W.
Soup	1-2 Cups (1 Cup 150 ml)		-	More ∧	Stir after heating
Fried rice	100-400g	Room temp/ chilled	-	-	Stir after heating
	100-300g	Frozen	O	More ∧	Unbind before heating
Fried noodle	100-200g	Room temp/ chilled	-	-	Stir after heating
Mixed vegetables	100-300g	Frozen	O	-	caution; when heating a small weight, it may cause smoke, ignition or arcing

ENGLISH

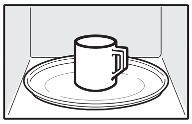
BEVERAGES

Beverages key automatically calculates the microwave power to reheat popular menus.
(coffee, tea and water.) Each time the Beverage key is pressed this will change number of cup.
1 cup --> 2 cup --> 3 cup --> 4 cup --> 1 cup

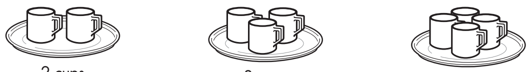
1. 1 Cup
2. 2 Cups
3. 3 Cups
4. 4 Cups



Preparation: Place onto the centre of the turntable (for 1 cup)



For two or more cups, place on the same circumference.



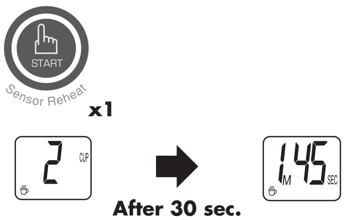
2 cups 3 cups 4 cups

- Place beverage into standard cups.
  milk: 200 ml, coffee: 150 ml (ml=cc)
- Never fill the cup to the brim. As this may cause the beverage to boil over.
- Stir before and after reheating

To reheat 2 cups of tea.

1. Press the Beverages key twice.
2. Press the **START** key once.





After 30 sec.

The cooking time will begin counting down.
When it reaches zero, the microwave will “beep”.

Wait 1-2 mins after heating before taking out cups.

Cautions:

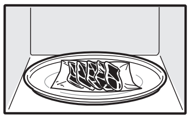
- Transfer all beverages from bottles before reheating.
- When a actual weight is less than a standard weight use manual reheating micro 800W
  Closely monitor while reheating. Use Sensor Reheat may cause sudden boiling.

The DEFROST function will automatically calculates the microwave power and defrosting time. Each time the Defrost key, is pressed, this will change the weight of defrost 100g --> 200g --> 300g --> 400g --> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Preparation: Place a wrap onto the centre of the turntable (do not use a container)



Able to defrost 100g~500g in each time.
Defrost foods that just before take out from a freezer.
If foods are already partially defrosted, use manual reheating micro 200W with attention.
Prevent discolor or be boiled by cover the thin area of foods with aluminium foil.
Be careful not to allow the foil to touch the inside wall of the cavity the cabinet or a door, to prevent arcing.

To defrost 400g of meat.

1. Press the **DEFROST** key four times.





2. Press the **START** key once.





→ **After 30 sec.**



The defrosting time will begin counting down.
When it reaches zero, the microwave will "beep".

Food Types		Less/More key	Techniques
Meat	Minced meat -slice meat Chicken	More ∧	Use aluminium foil cover thin areas of chicken's legs.
Fish	Tuna -shrimp Fish	∨ Less	Use aluminium foil cover a thin areas of fish's tail.

NOTE: Protect thin end of chops or steaks with foil.
When freezing minced meat, shape it into flat even sizes.
For chicken pieces, steaks and chops, freeze separately in single flat layers and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.
It is also a good idea to label the packs with the correct weights.

ENGLISH

CARE AND CLEANING

CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, OR ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS - Keep the oven clean, or the oven could lead to a deterioration in the performance of the microwave. This could adversely affect the life of the appliance.

Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Oven controls

Open the door before cleaning to de-activate the oven controls. Care should be taken when cleaning the oven control. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Oven Interior

1. For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed. Do not remove the waveguide cover.
2. Make sure that mild soap or water does not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven.
3. Do not use spray type cleaners on the oven interior.

Turntable and Roller stay

Remove the turntable and roller stay from the oven. Wash the turntable and roller stay in mild soapy water. Dry with a soft cloth. Both the turntable and the roller stay are dishwasher safe.

Door

To remove all traces of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and adjacent parts with a soft, damp cloth. Do not use abrasive cleaner.

NOTE: A steam cleaner should not be used.

SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service.

1. Power Supply
   Check the power plug is properly connected to a suitable wall outlet.
   Check the line fuse/circuit breaker is functioning properly.
2. When the door is opened, does the oven lamp light? YES_________ NO __________
3. Place a cup of water (approx. 150 ml) in the oven and close the door securely.
   Programme the oven for one minute on 800W power and start the oven.
   Does the oven lamp come on? YES_________ NO __________
   Does the turntable rotate? YES_________ NO __________
   NOTE: The turntable turns in either direction.
   Does the ventilation work?
   (Place your hand over the ventilation openings and check for air flow.) YES_________ NO __________
   After 1 minute does the signal sound? YES_________ NO __________
   Does cooking in progress indicator go off? YES_________ NO __________
   Is the cup with water warm after the above operation? YES_________ NO __________

If you answer "No" to any of the above questions, call a Service Technician appointed by SHARP and report the results of your check. See inside back cover for details of address.

IMPORTANT: If the display shows nothing even if the power supply plug is properly connected, the energy save mode may be in operation. Open and close the oven door to operate the oven. See GB-6.

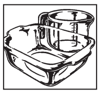
WHAT ARE MICROWAVES?

Microwaves are generated in the microwave oven by a magnetron this causes the water molecules in the food to oscillate.

Heat is generated by the friction which is created, the result is that the food is defrosted, heated or cooked.

SUITABLE OVENWARE

GLASS AND CERAMIC GLASS



Heat-resistant glass utensils are very suitable. The cooking process can be observed from all sides. They must not, however, contain any metal (e.g. lead crystal), nor have a metallic overlay (e.g. gold edge, cobalt blue finish).

CERAMICS

Generally very suitable. Ceramics must be glazed, as with unglazed ceramics moisture can get into the ceramic. Moisture causes the material to heat up and may cause it to shatter. If you are not certain whether your utensil is suitable for the microwave, carry out the utensil suitability test.

PORCELAIN

Very suitable. Ensure that the porcelain does not have a gold or silver overlay and that it does not contain any metal.

PLASTIC AND PAPER UTENSILS

Heat resistant plastic utensils which are suitable for use in the microwave can be used to defrost, heat and cook food. Follow the manufacturer's recommendations.
Heat-resistant paper made for use in a microwave oven is also suitable. Follow the manufacturer's recommendations.

MICROWAVE FOIL

This, or heat-resistant foil, is very suitable for covering or wrapping. Please follow the manufacturer's recommendations.

ROASTING BAGS

Can be used in a microwave oven. Metal clips are not suitable for fastening them since the roasting bag foil might melt. Fasten the roasting bag with string and pierce it several times with a fork. Non heat-resistant food wraps are not recommended for use in a microwave oven.

BROWNING DISH

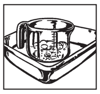
A special microwave dish made from ceramic glass with a metal alloy base, which allows food to be browned.
When using the browning dish also use a suitable insulator, e.g. a porcelain plate, must be placed between the turntable and the browning dish. Be careful to adhere exactly to the pre-heating time given in the manufacturer's instructions. Excessive pre-heating can damage the turntable and the turntable stand or can trigger the safety-device which will switch off the oven.

METAL

Generally speaking, metal should not be used, since microwaves do not pass through metal and therefore cannot reach the food. There are, however, exceptions: small strips of aluminium foil may be used to cover certain parts of the food, so that these do not defrost too quickly or begin to cook (e.g. chicken wings). Small metal skewers and aluminium containers (e.g. of ready- cooked meals) can be used. They must, however, be small in relation to the food, e.g. aluminium containers must be at least $^2/_3$ to $^3/_4$ filled with food. It is recommended that you transfer the food into a dish suitable for use in the microwave. When using aluminium containers or other metal utensils there must be a gap of approx. 2 cm between them and the internal walls of the microwave, otherwise the walls could be damaged by possible arcing.

NO UTENSIL SHOULD HAVE A METAL OVERLAY - parts such as screws, bands or handles.

UTENSIL SUITABILITY TEST



If you are not sure whether your utensil is suitable for use in your microwave oven, carry out the following test: Place the utensil into the oven. Place a glass container filled with 150ml of water on or next to the utensil. Switch on the oven at 800W power for 1 to 2 minutes. If the utensil stays cool or just warm to the touch, it is suitable. Do not use this test on a plastic utensil, as it could melt.

TIME SETTINGS

In general the defrosting, heating and cooking times are significantly shorter than when using a conventional cooker or oven. For this reason you should adhere to the recommended times given in this operation manual. It is better to set the times too short, rather than too long. Test the food after it has been cooked. It is better to have to cook something for a little longer than to overcook it.

INITIAL TEMPERATURES

Defrosting, heating and cooking times are dependent upon the initial temperature of the food. Frozen food and food stored in a refrigerator, for example, requires longer than food which has been stored at room temperature. For heating and cooking, normal storage temperatures are assumed (refrigerator temperature approx. 5°C, room temperature approx. 20°C). For defrosting the temperature of the freezer is assumed to be - 18°C.

COOKING TIMES

All the times given in this cookery book are guidelines, which can be varied according to the initial temperature, weight and condition of the food (water or fat content etc.).

SALT, SPICES AND HERBS

Food cooked in your microwave retains its individual flavour better than it does when conventional preparation methods are used. For this reason you should use salt very sparingly and normally add it only after cooking. Salt absorbs liquid and dries out the outer layer of the food. Herbs and spices can be used as normal.

ADDITION OF WATER

Vegetables and other foods with a high water content can be cooked in their own juice or with the addition of a little water. This ensures that the majority of the vitamins and minerals are preserved.

FOOD IN SKINS OR SHELLS

Food such as sausages, chickens, chicken legs, baked potatoes, tomatoes, apples, egg yolks or such like should be pricked or pierced with a fork or small wooden skewer. This will enable the steam which forms to dissipate without splitting the skin or shell.

LARGE AND SMALL QUANTITIES

Microwave times are directly dependent upon the amount of food which you would like to defrost, heat or cook. This means that small portions cook more quickly than larger ones.
As a rule of thumb:
TWICE THE AMOUNT = ALMOST TWICE THE TIME
HALF THE AMOUNT = HALF THE TIME

DEEP AND SHALLOW CONTAINERS

Both containers have the same capacity, but the cooking time is longer for the deeper one. You should therefore choose as flat a container as possible with a large surface area. Only use deep containers for dishes where there is a danger of overcooking, e.g. for noodles, rice, milk etc..

ROUND AND OVAL CONTAINERS

Food cooks more evenly in round or oval containers than in containers with corners, since the microwave energy concentrates in the corners and the food in these areas could become overcooked.

COVERING

Covering the food retains the moisture within it and shortens the cooking time. Use a lid, microwave foil or a cover. Foods which are to be crispy, e.g. roasts or chickens, should not be covered.
As a general rule, whatever would be covered in a conventional oven should also be covered in a microwave oven. Whatever would be uncovered in an conventional oven can also be left uncovered in a microwave oven.

TURNING

Medium-sized items, such as hamburgers and steaks, should be turned over once during cooking, in order to shorten the cooking process. Large items, such as roasts and chickens, must be frequently turned, as it could dry out if not turned.

STANDING TIME

Keeping to the standing time is one of the most important rules with microwaves. Almost all foods, which are defrosted, heated or cooked in the microwave, require a certain amount of time to stand, during which temperature equalisation takes place and the moisture in the food is evenly distributed.

BROWNING AGENTS

After approx. 15 minutes of cooking food acquires a brownness, although this is not comparable to the deep brownness and crispness obtained through conventional cooking. In order to obtain an appetising brown colour you can use browning agents. For the most part they simultaneously act as seasoning agents.

In the following table you will find some suggestions for substances you might use for browning and some of the uses to which you might put them.

BROWNING AGENT	DISH	METHOD
Melted butter and dried paprika	Poultry	Coat the poultry with the butter/ paprika mixture
Dried paprika	Oven baked dishes "Cheese toasties"	Dust with paprika
Soya sauce	Meat and poultry	Coat with the sauce
Barbecue and Worcester sauce, Gravy	Roasts, Rissoles, small roasted items	Coat with the sauce
Rendered down bacon fat or dried onions	Oven baked dishes, toasted items, soups, stews	Sprinkle pieces of bacon or dried onions on top
Cocoa, chocolate flakes, brown icing, honey and marmalade	Cakes and desserts	Sprinkle pieces on top of cakes and desserts or use to glaze

HEATING

- Ready-prepared meals in aluminium containers should be removed from the aluminium container and heated on a plate or in a dish.
- Remove the lids from firmly closed containers.
- Food should be covered with microwave foil, a plate or cover (obtainable from stores), so that the surface does not dry out. Drinks need not be covered.
- When boiling liquids such as water, coffee, tea or milk, place a glass stirrer in the container.
- If possible, stir large quantities from time to time, to ensure that the temperature is evenly distributed.
- The times are for food at a room temperature of 20°C. The heating time for food stored in a refrigerator should be increased slightly.
- After heating allow the food to stand for 1-2 minutes, so that the temperature inside the food can be evenly distributed (standing time).
- The times given are guidelines, which can be varied according to the initial temperature, weight, water content, fat content or the result which you wish to achieve.

DEFROSTING

Your microwave is ideal for defrosting. The times are usually considerably shorter than in traditional methods of defrosting.
Here are a few tips. Take the frozen item out of its packaging and place on a plate for defrosting.

CONTAINERS

Containers suitable for microwaves are particularly good for defrosting and heating food, since they can withstand temperatures in a freezer (down to approx. –40°C) as well as being heat-resistant (up to approx. 220°C). You can therefore use the same container to defrost, heat and even cook the food, without having to transfer it.

COVERING

Cover thin parts with small strips of aluminium foil before defrosting. Fully defrosted or warm parts should likewise be covered with aluminium strips during defrosting. This stops the thin parts becoming too hot while thicker parts are still frozen.

CORRECT SETTING

It is better to choose a setting which is too low rather than one which is too high. By so doing you will ensure that the food defrost evenly.
If the microwave setting is too high, the surface of the food will already have begun to cook while the inside is still frozen.

R-291(BK)WE [05 EN].indd 16 3/26/2014 1:20:47 PM

TURNING/STIRRING

Almost all foods have to be turned or stirred from time to time, during cooking. As early as possible, separate parts which are stuck together and rearrange them.

SMALL AMOUNTS

Defrost more quickly and evenly than larger ones. We recommend that you freeze portions which are of equal size. By doing so you will be able to prepare whole menus quickly and easily.

FOODS REQUIRING CAREFUL HANDLING

Foods such as gateaux, cream, cheese and bread should only be partially defrosted and then left to defrost completely at room temperature. By so doing you will avoid the outer areas becoming too hot while the inside is still frozen.

STANDING TIME

This is particularly important after defrosting food, as the defrosting process continues during this period. In the defrosting table you will find the standing times for various foods. Thick, dense foods require a longer standing time than thinner foods or food of a porous nature. If the food has not defrosted sufficiently, you may continue defrosting it in the microwave oven or lengthen the standing time accordingly. At the end of the standing time you should process the food as soon as possible and not re-freeze it.

COOKING FRESH VEGETABLES

- When buying vegetables try to ensure that, as far as possible, they are of similar size. This is particularly important when you want to cook the vegetables whole (e.g. boiled potatoes).
- Wash the vegetables before preparing them, clean them and only then weigh the required quantity for the recipe and chop them up.
- Season them as you would normally, but as a rule only add salt after cooking.
- Add about 5 tbsps of water for 500g of vegetables. Vegetables which are high in fibre require a little more water. You will find information about this in the table.
- Vegetables are usually cooked in a dish with a lid. Those with a high moisture content, e.g. onions or boiled potatoes, can be cooked in microwave foil without adding water.
- After half the cooking time has elapsed vegetables should be stirred or turned over.
- After cooking allow the vegetables to stand for approx. 2 minutes, so that the temperature disperses evenly (standing time).
- The cooking times given are guidelines and depend upon the weight, initial temperature and condition of the type of vegetable in question. The fresher the vegetables, the shorter the cooking times.

COOKING MEAT, FISH AND POULTRY

- When buying food items, try to ensure that, as far as possible, they are of similar size. This will ensure that they are cooked properly.
- Before preparation wash meat, fish and poultry thoroughly under cold running water and pat them dry with kitchen paper. Then continue as normal.
- Beef should be well hung and have little gristle.
- Even though the pieces may be of a similar size, cooking results may vary. This is due, amongst other things, to the kind of food, variations in the fat and moisture content as well as the temperature before cooking.
- After the food has been cooking for 15 minutes it acquires a natural brownness, which may be enhanced by the use of a browning agent. If, in addition, you would like the surface to be crisp you should either use the browning dish or sear the food on your cooker and finish cooking it in your microwave. By doing this you will simultaneously obtain a brown base for making a sauce.
- Turn large pieces of meat, fish or poultry half way through the cooking time, so that they are cooked evenly from all sides.
- After cooking cover roasts with aluminium foil and allow them to stand for approx. 10 minutes (standing time). During this period the roast carries on cooking and the liquid is evenly distributed, so that when it is carved a minimum amount of juice is lost.

DEFROSTING AND COOKING

Frozen dishes can be defrosted and cooked at the same time in one process in your microwave. You will find some examples in the table. Do take note, however, of the general advice given on “heating” and “defrosting” food. Please refer to the manufacturer’s instructions on the packaging when preparing frozen dishes. These usually contain precise cooking times and offer advice on preparation.

ABBREVIATIONS USED

tbsp = tablespoon	KG = kilogram	ml = millilitre
tsp = teaspoon	g = gram	min = minutes
Cup = cupful	l = litre	sec = seconds

TABLE: HEATING FOOD AND DRINK

Food/Drink		Qty -g/ml-	Power -Setting-	Time -Min-	Hints
Coffee	1 cup	150	800W	approx.1	do not cover
Milk	1 cup	150	800W	approx.1	do not cover
Water	1 cup	150	800W	$1^1/_2$ -2	do not cover, bring to the boil
	6 cups	900	800W	10-12	do not cover, bring to the boil
	1 bowl	1000	800W	10-12	do not cover, bring to the boil
Platters (Vegetables, meat and trimmings)		400	800W	approx.4	sprinkle some water onto the sauce, cover tir half way through the heating time
Stew		200	800W	2-3	cover, stir after heating
Clear soup		200	800W	approx.2	cover, stir after heating
Cream soup		200	800W	approx.2	cover, stir after heating
Vegetables		200 500	800W 800W	2-3 4-5	if necessary add some water, cover stir half way through the heating time
Garnishes		200 500	800W 800W	1-2 4-5	sprinkle with water, cover and stir from time to time.
Meat,	1 slice*	200	800W	3-4	thinly spread sauce over the top, cover
Fish fillet*		200	800W	2-3	cover
Melting butter or margarine*		50	800W	approx.$^1/_2$	cover

* Refrigerator temperature

TABLE: COOKING MEAT, FISH AND POULTRY

Food	Qty -g-	Power -Setting-	Time -Min-	Hints	Standing time -Min-
Minced meat	1000	800W	16-18	prepare the minced meat mixture (half pork/ half beef) place in a shallow casserole dish	10
Fish fillet	200	800W	3-4	season to taste, place on a plate, cover	3
Chicken	1200	800W	22-25*	season to taste, place in a casserole dish, turn half way through cooking time*	3
Chicken legs	200	800W	3-4	season to taste, place on a plate, cover	3

* When turning over remove the juices from the dish.

ENGLISH

TABLES

TABLE: DEFROSTING

Food	Qty -g-	Power -Setting-	Defrosting time -Min-	Hints	Standing time -Min-
Roast meat (e.g. pork, beef, lamb, veal)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	place on an upturned plate, turn half way through defrosting time	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, cutlets, liver	200	80W	7-8	turn half way through defrosting time	30
Duck, turkey	1500	80W	48-52	place upon an upturned plate, turn half way through defrosting time	30-90
Chicken	1200	80W	39-43	place upon an upturned plate, turn half way through defrosting time	30-90
	1000	80W	33-37	place upon an upturned plate, turn half way through defrosting time	30-90
Cakes, per slice	100-150	80W	2-5	place on a cake stand	5
Cream cake, per slice	150	80W	3-4	place on a cake stand	10
Whole gateaux, Ø 25cm		80W	20-24	place on a cake stand	30-60

TABLE: DEFROSTING AND COOKING

Food	Qty -g-	Power -Setting-	Cooking time -Min-	Added water -tbsps/ml-	Hints	Standing time -Min-
Fish fillet	300	800W	10-11	-	cover	1-2
Trout, 1 fish	250	800W	7-9	-	cover	-
Platter	400	800W	8-9	-	cover, stir half way through cooking time	-
Leaf spinach	300	800W	7-9	-	cover, stir once or twice during cooking	2
Broccoli	300	800W	7-9	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2
Peas	300	800W	7-9	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2
Kohlrabi	300	800W	7-9	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2
Mixed vegetables	500	800W	12-14	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2
Brussels sprouts	300	800W	7-9	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2
Red cabbage	450	800W	11-13	3-5tbsps	cover, stir half way through cooking time	2

TABLE: COOKING FRESH

Vegetable	Qty -g-	Power -Setting-	Time -Min-	Hints	Added Water -tbsps/ml-
Leaf spinach	300	800W	5-7	wash dry well, cover, stir once or twice during cooking	-
Cauliflower	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 whole head, cover, divide into florets, stir during cooking	5-6tbsps 4-5tbsps
Broccoli	500	800W	10-12	divide into florets, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Mushrooms	500	800W	8-10	whole heads, cover, stir occasionally during cooking	-
Chinese leaves	300	800W	9-11	cut into strips, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Peas	500	800W	9-11	cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Fennel	500	800W	9-11	cut into quarters, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Onions	250	800W	5-7	whole, cook in microwave foil	-
Kohlrabi	500	800W	10-12	dice, cover, stir occasionally during cooking	50ml
Carrots	500 300	800W 800W	10-12 9-12	cut into rings, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Green peppers	500	800W	7-9	cut into strips, stir once or twice during cooking	4-5tbsps
Boiled potatoes (skins on)	500	800W	9-11	cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Leeks	500	800W	9-11	cut into rings, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps
Red cabbage	500	800W	10-12	cut into strips, stir once or twice during cooking	50ml
Brussels sprouts	500	800W	9-11	whole sprouts, cover, stir occasionally during cooking	50ml
Boiled Potatoes (salted)	500	800W	9-11	cut into large pieces of a similar size, add a little salt, cover, stir occasionally during cooking	150ml
Celery	500	800W	9-11	dice finely, cover, stir occasionally during cooking	50ml
White cabbage	500	800W	10-12	cut into strips, cover, stir occasionally during cooking	50ml
Courgettes	500	800W	9-11	slice, cover, stir occasionally during cooking	4-5tbsps

ENGLISH

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER: LÄS NOGGRANT OCH BEHÅLL FÖR FRAMTIDA BRUK

1. Ugnen är avsedd att endast användas på en bänkskiva.
   Den är inte avsedd att byggas in i en köksenhet. Placera inte ugnen i ett skåp.
   Placera eller montera ugnen så att botten av ugnen är 85 cm eller mer ovanför golvet.
2. Ugnens bakre yta ska placeras mot väggen.
3. Säkerställ att det finns ett fritt utrymme ovanför ugnen på 15 cm.
4. Denna apparat är avsedd att användas i hushåll och liknande tillämpningar som:
   - personalköksutrymmen i butiker, kontor och andra arbetsmiljöer;
   - bondgårdar;
   - av kunder på hotell, motell och andra bostadsmiljöer;
5. Mikrovågsugnen är avsedd för uppvärmning av mat och dryck. Torkning av mat eller kläder och uppvärmning av värmande kuddar, tofflor, svampar, fuktig trasa och liknande kan leda till risk för personskador, antändning eller brand.
6. Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller brist på erfarenhet och kunskap, om de övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten på ett säkert sätt och förstår riskerna inblandade. Barn ska inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte göras av barn utan tillsyn.
7. **VARNING:** Om luckan eller tätningar är skadade, får ugnen inte användas förrän den har reparerats av en behörig person.
8. **VARNING:** Det är farligt för andra än en behörig person att utföra service eller reparation som innefattar borttagande av ett hölje som skyddar mot exponering av mikrovågor. Justera aldrig, reparera eller ändra ugnen själv.
9. Om strömsladden i denna apparat skadas måste den bytas ut av en auktoriserad SHARP servicerepresentant för att undvika fara.
10. **VARNING:** Vätskor och annan mat får inte värmas i förseglade behållare eftersom de kan explodera.

11. Mikrovågsuppvärmning av drycker kan leda till försenad eruptiv kokning, därför måste man vara försiktig vid hantering av behållaren.
12. Koka inte ägg i sina skal och hela hårdkokta ägg får inte värmas i mikrovågsugn eftersom de kan explodera även efter att mikrovågstillagningen har avslutats. Att koka eller värma ägg som inte är knäckta eller blandade, stick hål i vitan och gulan, annars kan äggen explodera. Skala och skiva hårdkokta ägg innan du värmer dem i mikrovågsugnen.
13. Husgeråd bör kontrolleras för att säkerställa att de är lämpliga för användning i ugnen. Se sidan SE-14. Använd endast mikrovågsugnsbehållare och kärl i mikrovågsugnslägen.
14. Innehållet i nappflaskor och barnmatsburkar skall röras om eller skakas och temperaturen kontrolleras före konsumtion, för att undvika brännskador.
15. Vid uppvärmning av mat i plast- eller pappersbehållare, övervaka ugnen på grund av risken för antändning.
16. Om rök observeras, slå av eller koppla ur ugnen och håll luckan stängd för att kväva eventuella flammor.
17. Ugnen bör rengöras regelbundet och alla matrester avlägsnas.
18. Underlåtenhet att hålla ugnen ren kan leda till en försämring av ytan vilket kan negativt påverka livslängden för apparaten och möjligen resultera i en farlig situation.
19. Se anvisningarna för rengöring av lucktätningar, håligheter och angränsande delar på sidan SE-13.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

För att undvika risk för brand.

Mikrovågsugnen bör inte lämnas utan uppsikt under användning. Effektnivåer som är för höga, eller tillagningstider som är för långa, kan överhetta maten och orsaka brand.

Det elektriska uttaget måste vara lätt åtkomligt så att enheten lätt kan kopplas ur i en nödsituation.
Växelströmförsörjningen måste vara 230V, 50Hz, med minst 10A distributionssäkring, eller minst 10A distributionsbrytare.
En enskild strömkrets som betjänar endast denna apparat bör tillhandahållas.
Placera inte ugnen i områden där värme alstras. Till exempel, i närheten av en vanlig ugn.
Installera inte ugnen i ett område med hög luftfuktighet eller där fukt kan samlas.
Förvara inte eller använd ugnen utomhus.

Rengör vågledarskyddet, ugnsutrymmet, den roterande tallriken och vändfoten efter användning. Dessa måste vara torra och fria från fett. Gammalt fett kan överhettas och börja ryka eller fatta eld.

Placera inte lättantändliga material nära ugnen eller ventilationsöppningarna.
Blockera inte ventilationsöppningarna.
Ta bort alla metalltätningar, påsklämmor, etc., från livsmedel och förpackningar. Gnista på metallytor kan orsaka brand.
Använd inte mikrovågsugnen för att värma olja till fritering. Temperaturen kan inte kontrolleras och oljan kan fatta eld.
För att göra popcorn, använd bara speciella mikrovågsugnpopcornstillverkare.
Förvara inte mat eller andra föremål inuti ugnen.
Kontrollera inställningarna när du startar ugnen för att säkerställa att ugnen fungerar som du önskar.
För att undvika överhettning och brand måste särskild försiktighet iakttas vid matlagning eller uppvärmning av mat med hög socker- eller fetthalt, t ex korvar, pajer eller puddingar.
Se motsvarande tips i bruksanvisningen och kokboksavsnittet.

För att undvika risken för skada

VARNING:
Använd inte ugnen om den är skadad eller inte fungerar.
Kontrollera följande före användning:
a) Luckan; se till att luckan stängs ordentligt och att den inte är feljusterad eller skev.
b) Gångjärnen och luckans säkerhetsspärrar; kontrollera att de inte är trasiga eller lösa.
c) Luckans tätningar och tätningsytor; se till att de inte har skadats.
d) Inuti ugnen eller på luckan; se till att det inte finns några bucklor.
e) Nätsladden och kontakten; se till att de inte är skadade.

Använd inte ugnen med luckan öppen eller ändra luckspärrarna på något sätt.
Använd inte ugnen om det finns något föremål mellan lucktätningar och tätningsytor.

Låt inte fett eller smuts samlas på luckans tätningar och närliggande delar. Rengör ugnen med jämna mellanrum och ta bort eventuella matrester. Följ instruktionerna för "Skötsel och rengöring" på sidan SE-13.

Personer med PACEMAKER bör kontrollera med sin läkare eller tillverkaren av pacemakern om försiktighetsåtgärder beträffande mikrovågsugnar.

För att undvika risken för elektriska stötar

Under inga omständigheter bör du ta bort det yttre höljet.
Spill aldrig eller stoppa in föremål i dörrspärrarnas öppningar eller ventilationsöppningarna. I händelse av spill, stänga av och koppla ur ugnen omedelbart och ring en auktoriserad SHARP servicetekniker.
Doppa inte strömsladden eller kontakten i vatten eller annan vätska.
Låt inte nätsladden hänga över kanten på ett bord eller arbetsyta.
Håll nätsladden borta från heta ytor, inklusive baksidan av ugnen.
Försök inte att byta ut ugnslampan själv eller låta någon som inte är en elektriker som godkänts av SHARP att göra det. Om ugnslampan inte lyser, kontakta din återförsäljare eller en auktoriserad SHARP servicetekniker.

För att undvika risk för explosion eller plötslig kokning:

Använd aldrig slutna behållare. Ta bort förslutningar och lock före användning. Slutna kärl kan explodera på grund av en tryckökning även efter att ugnen har stängts av.
Var försiktig då du värmer vätskor. Använd en behållare med bred öppning så att bubblor kan komma ut.

Värm aldrig vätska i behållare med smal hals såsom nappflaskor, eftersom detta kan resultera i att innehållet erupterar ur behållaren vid uppvärmning och orsakar brännskador.

För att förhindra plötslig eruption av kokande vätska och eventuell skållning:
1. Använd inte alltför mycket tid (Se sidan SE-18).
2. Rör om i vätskan före uppvärmning/återuppvärmning.
3. Det är lämpligt att infoga en glasstav eller liknande redskap (inte metall) i vätskan under återuppvärmning.
4. Låt vätskan stå minst 20 sekunder i ugnen i slutet av koktiden för att förhindra fördröjd eruptiv kokning.

Perforera skinnet på sådana livsmedel som potatis, korv och frukt före tillagning, annars kan de explodera.

För att undvika risken för brännskador

Använd grytlappar eller ugnshandskar när du tar maten ur ugnen för att förhindra brännskador.
Öppna alltid behållare, popcornförpackningar, tillagningspåsar etc., bort från ansikte och händer för att undvika ångbrännskador och kokeruptioner.

För att undvika brännskador, testa alltid mattemperatur och rör om innan servering och fäst särskild uppmärksamhet till temperaturen på mat och dryck till spädbarn, barn eller äldre.

Temperaturen på behållaren är inte en sann indikation på temperaturen på mat eller dryck, kontrollera alltid matens temperatur.
Stå alltid en bit från ugnsluckan när du öppnar den för att undvika brännskador från ånga och värme.
Skiva fyllda bakade maträtter efter uppvärmning för att släppa ut ånga och undvika brännskador.

För att undvika missbruk av barn

Luta dig inte emot eller gunga på ugnsluckan.
Barn bör lära sig alla viktiga säkerhetsinstruktioner: användning av grytlappar, försiktigt avtagande av matförpackningar, med speciell uppmärksamhet på förpackningar (t.ex. självupphettande material) som syftar till att göra mat frasig, eftersom de kan vara extra varma.

Andra varningar

Ändra aldrig ugnen på något sätt.
Flytta inte ugnen när den är i drift.
Denna ugn är endast för hemmamatlagning och får endast användas till matlagning. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk eller laboratoriebruk.

För att främja problemfri användning av din ugn och undvika skador.

Använd aldrig ugnen när den är tom.
När du använder en brynskål eller självupphettande material, placera alltid något värmeisolerande t.ex. en porslinstallrik under för att förhindra skador på tallriken och vändfoten på grund av värmestress. Den föruppvärmningstid som anges i instruktionerna får inte överskridas.
Använd inte metallredskap, som återkastar mikrovågor och kan orsaka elektriska överslag. Ställ inte konservburkar i ugnen.
Använd endast den roterande tallriken och vändfoten som är utformad för denna ugn. Använd inte ugnen utan tallriken.
För att förhindra att den roterande tallriken går sönder:

(a) Innan du rengör tallriken med vatten, låt tallriken svalna.
(b) Placera inte varm mat eller heta husgeråd på en kall tallrik.
(c) Placera inte kall mat eller kalla husgeråd på en varm tallrik.

Placera inte någonting på det yttre höljet under användning.

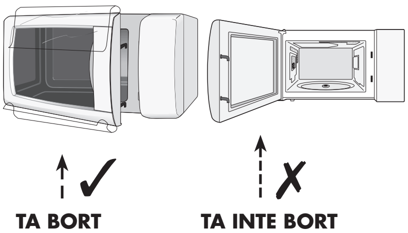
OBS:

Om du är osäker på hur du ansluter din ugn, kontakta en auktoriserad elektriker.
Varken tillverkaren eller återförsäljaren kan ta något ansvar för skador på ugnen eller personskador till följd av underlåtenhet att iaktta korrekt elektrisk anslutning.
Vattenånga eller droppar kan ibland bildas på ugnens väggar eller runt luckans tätningar och tätningsytor. Detta är en normal företeelse och är inte en indikation på mikrovågsläckage eller fel.

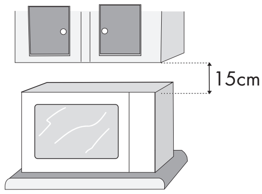
INSTALLATION

1. Ta bort allt förpackningsmaterial från insidan av ugnsutrymmet. Kassera det lösa polyetenarket från mellan dörren och håligheten. Ta bort funktionsklistermärket, om det är fastsatt, från **utsidan** av luckan.

Ta inte bort skyddsfilmen fastsatt på **insidan** av luckan.



2. Kontrollera ugnen noga för tecken på skada.
3. Placera ugnen på en plan, jämn yta stark nog att bära ugnens vikt och det tyngsta föremål som sannolikt kommer att tillagas. Placera inte ugnen i ett skåp.
4. Säkerställ att det finns ett fritt utrymme ovanför ugnen på 15 cm.



5. Anslut ugnens stickkontakt säkert till ett standard jordat hushållseluttag.

Ugnen levereras förinställd för Energisparläge. Denna möjlighet sparar el när ugnen inte används. När du först kopplar in den kommer ingenting att visas i den digitala displayen.

För att använda ugnen i Energisparläge:

1. Anslut ugnen. Ingenting visas i displayen vid denna tidpunkt.
2. Öppna och stäng luckan. Ugnens display visar “0“. Ugnslampan lyser när luckan är öppen.

Använda STOPP knappen

Använd **STOPP** knappen för att:

1. Radera ett misstag under programmering.
2. Stoppa ugnen tillfälligt under tillagningen.

I Energisparläge, om du inte använder ugnen i 3 minuter eller mer (t.ex. stänger luckan, trycker på **STOPP** knappen, eller i slutet av tillagningen), kommer du inte att kunna använda ugnen förrän du öppnar och stänger ugnsluckan.

SVENSKA

MIKROVÅGSEFFEKTNIVÅ

Din ugn har 4 effektnivåer. För att välja effektnivå för tillagning, följ råden i receptavsnittet. Generellt gäller följande rekommendationer:

800W används för snabb tillagning eller återuppvärmning av t.ex. soppor, grytor, burkmat, varma drycker, grönsaker, fisk etc.

700W / 500W använd för känsliga livsmedel som ägg eller skaldjur

200W för att tina, välj denna effektinställning, för att se till att maten tinas jämnt. Denna inställning är också idealisk för att sjuda ris, pasta, dumplings och koka äggkräm.

För att ställa in effekten, tryck på **EFFEKTNIVÅ** knappen tills önskad nivå visas. Om **EFFEKTNIVÅ** knappen trycks på en gång, 800 kommer att visas. Om du missar din önskade nivå, fortsätt att trycka på **EFFEKTNIVÅ** knappen tills du når den nivån igen.

MANUELL DRIFT

När du lagar mat i mikrovågsugn manuellt, ange först effektnivån, sedan tillagningstiden.
Du kan programmera upp till 20 minuter på effektnivå 200 W och 500 W.
Du kan programmera upp till 15 minuter på effektnivå 700 W och 800 W.

Exempel:

Anta att du vill värma upp soppa i 2 minuter och 30 sekunder på 500 W mikrovågseffekt.

1. Välj önskad effekt genom att trycka på **EFFEKTNIVÅ** tre gånger för 500 W.
2. Ange önskad tillagningstid genom att trycka på **TID** knapparna.
3. Tryck på **START** knappen för att starta tillagningen.



Kontrollera displayen.



OBS:

1. Om luckan öppnas under tillagningen, stannar tillagningstiden på displayen automatiskt. Tillagningstiden börjar räkna ner igen när luckan är stängd och **START** knappen trycks in.
2. Om du vill veta effektnivån under tillagningen trycker du på **EFFEKTNIVÅ** knappen och effektnivån kommer att visas.

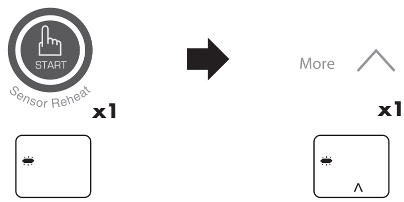
Mindre/Mer inställning

Tillagningstiderna inprogrammerade i de automatiska menyerna är anpassade till de mest populära smakerna. För att ställa in tillagningstiden till dina individuella önskemål, använd "mer" eller "mindre" för att antingen lägga till (mer) eller minska (mindre) tillagningstid.

Mindre/Mer kan användas för att justera tillagningstiden för följande funktioner
– UPPVÄRMNING MED EN KNAPPTRYCKNING
– UPPTINING
– DRYCKER (endast inställning mindre)

(1) UPPVÄRMNING MED EN KNAPPTRYCKNING
* Anta att du vill värma 1 kopp soppa under mer tid än standardinställningen.

1. Tryck på **START** (Sensoruppvärmning) en gång.
2. Tryck på **MER** en gång.



Uppvärmningen med sensor kommer att starta.

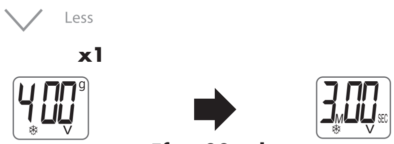
Uppvärmning med sensor fortsätter driften med mer inställning. När det upptäcks ånga, stannar ugnen, displayen kommer att visa "0".

(2) UPPTINING
* Anta att du vill tina upp 400 g fisk under mindre tid än standardinställningen.

1. Tryck på **UPPTINING** fyra gånger för upptining av 400 g.
2. Tryck på **START** en gång.



3. Tryck på mindre en gång. Inom 30 sek. efter tryck på startknappen.



Mindre indikator visas.

Efter 30 sek.

Upptiningstiden börjar räkna ner. När den når noll, kommer ugnen att "pipa".

AUTOMATISK DRIFT

ATT NOTERA FÖR AUTOMATISK DRIFT

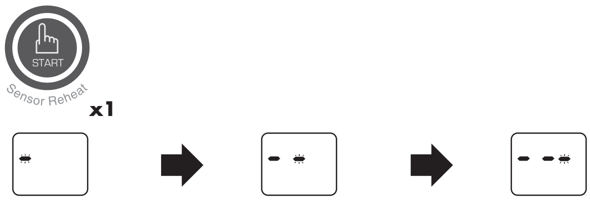
1. När du använder de automatiska funktionerna, följ noga vad som föreskrivs i varje MENYGUIDE för att uppnå bästa resultat. Om detaljerna inte följs noggrant, kan maten bli överkokt eller dåligt tillagad.
2. Mat som väger mer eller mindre än den kvantitet eller vikt som anges i varje MENYGUIDE, tillaga den manuellt.
3. För att ändra de slutliga tillagnings- eller upptiningsresultaten från standardinställningen, tryck på knappen Mer eller Mindre.
   Se sidan SE-8.
4. Det slutliga tillagningsresultatet kommer att variera beroende på livsmedlets tillstånd (dvs. temperatur, form, kvalitet). Kontrollera maten efter tillagning och vid behov fortsätt tillagningen manuellt.
5. För att tina mat över eller under vikterna tillåtna i UPPTINING MENYGUIDE, använd upptining manuellt.

UPPVÄRMNING MED EN KNAPPTRYCKNING

För din bekvämlighet låter Uppvärmning med en knapptryckning dig enkelt värma maten genom automatisk sensorfunktion. Tillaga inte små mängder mat eller mat som innehåller lite vatten som bröd, grillad mat.
Detta förhindrar "rök och antändning".
Använd inte knappen Sensoruppvärmning med en drink, vi föreslår att du använder knappen Drycker istället. (Förhindrar plötslig kokning)

Anta att du vill värma en middagstallrik.

1. Tryck på **START** (knappen Sensoruppvärmning en gång).

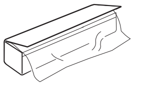


Tillagningen börjar, displayen visar sensormatlagningsstapeln, När tillagningen avslutats stänger ugnen, displayen kommer att visa "0".

Varning:

- Ta bort en förpackning eller ett hölje för att undvika ändring av form eller nedsmältning.
- Behållare som riskerar skador, explosion eller antändning under värme ska tas ut.
  (Behållare eller påse med sås, kokt ägg, aluminium)
- Använd inte en aluminiumbehållare eller aluminiumfolie.
  (Det finns en risk för gnistor vid uppvärmning och det kan orsaka skador).
- Kyl ner en ugn eller fack om de är varma.

UPPVÄRMNINGSMENYGUIDE



- Förpackade livsmedel : Mat som vill behålla fukt inuti livsmedel såsom fryst ris, kokt mat.
- Oförpackade livsmedel : Ris (rumstemp./fryst), livsmedel som vill förånga vattnet ut och in såsom friterade rätter, wokade rätter.

O : i tabellen betyder behöver förpackas

Meny	Vikt	Status	Förpackning	Mindre/Mer knapp	Teknik
Färdig måltid (Spagetti, paj)	100-350 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	
Mattallrik	Ca. 600 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	
Ris	1-4 koppar (1 kopp 150 g)	Rumstemp/ Kyld	-	-	När riset är hårt, spreja vatten i det.
Fryst ris	1-2 koppar (1 bit 150 g)	Fryst	O	-	Tjockleken bör vara mindre än 3 cm. Platta ut det frysta riset lägg det sedan på en tallrik
Ångrätter (Ångad klimp)	5-12 st (160 g)	Rumstemp/ Kyld	O	-	Stänk vatten över båda sidor
		Fryst	O	-	
Grillade rätter (Hamburgare)	1-4 koppar (1 bit 80 g)	Rumstemp/ Kyld	-	More	Applicera salladsolja, om det är torrt
		Fryst	O		Efter avslutad uppvärmning, ånga den 2-3 minuter i förpackat tillstånd
Currygryta	200-400 g	Rumstemp/ Kyld	O	-	Frys med en grund behållare. Ta ut när återstående tid visas, rör i det, gå sedan tillbaka till ursprungsläget, tryck på START-knappen, värm och rör om igen när det är klart.
	100-400 g	Fryst	O	More	
Kokta rätter	100-400 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	Förpacka rätter som kan brista såsom kokt fisk.
Friterade rätter (tempura)	100-400 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	Placera ett köks- eller tempurapapper på en tallrik placera sedan ut maten (stapla inte). På grund av att bläckfisk har lätt för att brista använd då manuell drift mikro 200 W.
Soppa	1-2 koppar (1 kopp 150 ml)		-	More	Rör om efter avslutad uppvärmning
Stekt ris	100-400 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	Rör om efter avslutad uppvärmning
	100-300 g	Fryst	O	More	Packa upp före upphettning
Stekta nudlar	100-200 g	Rumstemp/ Kyld	-	-	Rör om efter avslutad uppvärmning
Blandade grönsaker	100-300 g	Fryst	O	-	Varning, vid värmning av liten vikt, kan det orsaka rök, antändning eller gnistor

SVENSKA

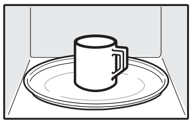
DRYCKER

Knappen Drycker beräknar automatiskt mikrovågseffekt för att värma populära menyer.
(Kaffe, te och vatten.) Varje gång du trycker på knappen Drycker ändras antal koppar.
1 kopp --> 2 koppar --> 3 koppar --> 4 koppar --> 1 kopp

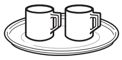
1. 1 kopp
2. 2 kopp
3. 3 kopp
4. 4 kopp



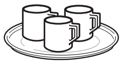
Förberedelser: Packa upp och placera i mitten (för 1 kopp)



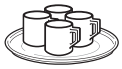
För två eller fler koppar, placera på samma omkrets.



2 kopp



3 kopp



4 kopp

- Placera drycken i en standardvikt per kopp.
  Mjölk: 200 ml, kaffe: 150 ml (ml = cc)
- Fyll aldrig koppen till brädden eftersom detta kan orsaka att drycken kokar över.
- Rör om före och efter återuppvärmning

Anta att du vill laga 2 koppar te.

1. Tryck på knappen Drycker två gånger.



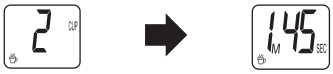
x2



2. Tryck på **START** en gång.



x1



Efter 30 sek.

Tillagningstiden börjar räkna ned.
När den når noll, kommer mikrovågsugnen att "pipa".

Vänta 1-2 minuter efter avslutad uppvärmning innan du tar ut porslinet.

Varning:
- Överför alla drycker från flaskor innan återuppvärmning.
- När en faktisk vikt är mindre än en standardvikt, använd manuell uppvärmning mikro 800 W
  Kontrollera status under återuppvärmning. Användning av Sensoruppvärmning kan orsaka plötslig kokning.

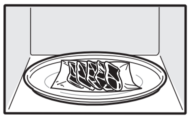
Funktionen UPPTINING

UPPTINING kommer automatiskt att beräkna mikrovågseffekt och upptiningstid. Varje gång du trycker på knappen Upptining kommer att förändra mängden för upptining 100 g --> 200 g --> 300 g --> 400 g --> 500 g

1. 100 g
2. 200 g
3. 300 g
4. 400 g
5. 500 g



Förberedelser: Placera en förpackning på mitten av brickan (använd inte en behållare)



Möjligt att tina 100 g ~ 500 g varje gång.
Upptining av livsmedel som precis innan tas ut från ett frysrum.
Om livsmedel redan börjat tinas, använd manuell återuppvärmning mikro 200 W med uppmärksamhet.
Förhindra missfärgning eller att kokas med att täcka de tunna områdena på livsmedlen med aluminiumfolie.
Var noga med att inte låta folien röra vid en vägg inne i utrymmet eller en lucka, för att undvika gnistor eller skador på glasluckan.

Anta att du vill tina upp 400 g kött.

1. Tryck på **UPPTINING** fyra gånger.



x4



2. Tryck på **START** en gång.





→ **Efter 30 sek.**



Upptiningstiden börjar räkna ner.
När den når noll, kommer ugnen att "pipa".

Material		Mindre/Mer knapp	Teknik
Kött	Köttfärs - skivat kött Kyckling	More	Använd aluminiumfolie för att täcka den tunna ytan på kycklingben.
Fisk	Tonfisk - räkor Fisk	Less	Använd aluminiumfolie för att täcka den tunna ytan på fiskstjärten.

OBS: Skydda tunna änden av kotletter och biffar med folie.
Vid infrysning av köttfärs, forma den till platta jämna storlekar.
För kycklingdelar, biffar och kotletter, frys in separat i enkla platta lager och om nödvändigt varva med frysplast till separata skikt. Detta kommer att säkerställa jämn upptining.
Det är också en bra idé att märka förpackningarna med korrekta vikter.

SVENSKA

SKÖTSEL OCH RENGÖRING

VARNING: ANVÄND INTE KOMMERSIELLA UGNSRENGÖRINGSMEDEL, ÅNGTVÄTTAR, SLITANDE, HÅRDA RENGÖRINGSMEDEL, NÅGOT SOM INNEHÅLLER NATRIUMHYDROXID ELLER SKURSVAMPAR PÅ NÅGON DEL AV DIN MIKROVÅGSUGN.

RENGÖR UGNEN REGELBUNDET OCH TA BORT ALLA MATRESTER - Håll ugnen ren, annars kan det leda till en försämring av ugnens yta. Detta kan negativt påverka livslängden på apparaten och möjligen resultera i en farlig situation.

Ugnens utsida

Utsidan av ugnen kan rengöras lätt med mild tvål och vatten. Se till att tvålen torkas av med en fuktig trasa och torka av utsidan med en mjuk handduk.

Ugnskontroller

Öppna luckan före rengöring för att avaktivera ugnskontrollerna. Försiktighet bör iakttas vid rengöring av ugnskontrollerna. Med en trasa fuktad endast med vatten, torka försiktigt av panelen tills den är ren. Undvik att använda stora mängder vatten. Använd inte någon sorts kemikalier eller slipande rengöringsmedel.

Ugnens insida

1. För rengöring, torka alla stänk eller spill med en fuktig trasa eller svamp efter varje användning när ugnen fortfarande är varm. För större spill, använd en mild tvål och torka flera gånger med en fuktig trasa tills alla rester är borta. Ta inte bort vågledarskyddet.
2. Se till att tvål eller vatten inte tränger in i de små ventilerna i väggarna vilket kan orsaka skador på ugnen.
3. Använd inte rengöringsmedel i sprejform på ugnens insida.

Tallriken och vändfoten

Ta bort tallriken och vändfoten från ugnen. Tvätta tallriken och vändfoten i milt tvålvatten. Torka med en mjuk trasa. Både den roterande tallriken och vändfoten kan diskas i diskmaskin.

Lucka

För att ta bort alla spår av smuts, rengör regelbundet båda sidor av luckan, luckans tätningar och angränsande delar med en mjuk, fuktig trasa. Använd inte slipande rengöringsmedel.

OBS: En ångtvätt bör inte användas.

KONTROLLER INNAN DU BEGÄR SERVICE

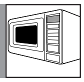
Kontrollera följande innan du ringer efter service.

1. Strömförsörjning
   Kontrollera att kontakten är korrekt ansluten till ett lämpligt vägguttag.
   Kontrollera att säkring/strömbrytare fungerar.
2. När dörren öppnas, tänds ugnslampan? JA __________ NEJ __________
3. Placera en kopp vatten (ca 150 ml) i ugnen och stäng luckan ordentligt.
   Programmera ugnen för en minut på 800 W effekt och starta ugnen.
   Tänds ugnslampan? JA __________ NEJ __________
   Roterar tallriken? JA __________ NEJ __________
   OBS: Tallriken roterar i endera riktningen.
   Fungerar ventilationen?
   (Sätt handen över ventilationsöppningarna och kontrollera luftflödet.) JA __________ NEJ __________
   Efter 1 minut, hörs signalen? JA __________ NEJ __________
   Kopplas indikatorn för tillagning pågår från? JA __________ NEJ __________
   Är koppen med vattnet varm efter operationen ovan? JA __________ NEJ __________

Om du svarar "Nej" på någon av ovanstående frågor, ring en servicetekniker som är utsedd av SHARP och rapportera resultatet av din kontroll. Se omslagets insida för information om adresser.

VIKTIGT: Om displayen inte visar någonting, även om strömförsörjningen är ordentligt ansluten, kan energisparläge vara i drift. Öppna och stäng ugnsluckan för att använda ugnen. Se SE-6.

VAD ÄR MIKROVÅGOR?



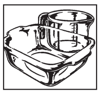
Mikrovågor genereras i mikrovågsugnen av en magnetron och orsakar vattenmolekylerna i maten att oscillera.

Värme alstras genom den friktion som orsakas, med det resultatet att maten tinas, värms eller tillagas.

LÄMPLIGA UGNSHUSGERÅD



GLAS OCH KERAMISKT GLAS



Värme-resistenta glasredskap är mycket lämpliga. Tillagningsprocesen kan iakttas från alla sidor. De får emellertid inte innehålla någon metall (t.ex. blykristall), eller ha en metallbeläggning (t.ex. guldkant, koboltblå yta).

KERAMIK

I regel mycket lämpligt. Keramik måste vara glaserad, eftersom med oglaserad keramik kan fukt komma in i keramiken. Fukt gör att materialet hettas upp och får det att spricka. Om du inte är säker på om ditt kärl är lämpligt för mikrovågsugn, utför lämplighetstest av redskapet.

PORSLIN

Mycket lämpligt. Se till att porslinet inte har en guld- eller silverkant och att det inte innehåller metall.

PLAST OCH PAPPERSREDSKAP

Värmetåliga plastredskap som är lämpliga för användning i mikrovågsugn kan användas för att tina, värma och laga mat. Följ tillverkarens rekommendationer.

Värmetåligt papper framställt för användning i en mikrovågsugn är också lämpligt. Följ tillverkarens rekommendationer.

MIKROVÅGSFOLIE

Detta, eller värmetålig folie, är mycket lämplig för att täcka eller för inpackning. Följ tillverkarens rekommendationer.

STEKPÅSAR

Kan användas i mikrovågsugn. Metallklämmor är inte lämpliga för att fästa dem eftersom stekpåsens folie kan smälta. Knyt ihop stekpåsen med snöre och stick hål i den flera gånger med en gaffel. Icke värmebeständiga matförpackningar rekommenderas inte för användning i en mikrovågsugn.

STEKKÄRL

En speciell mikrovågsform gjord av keramiskt glas med en metalllegeringsbas, vilket gör att livsmedel kan brynas.

När du använder stekkärlet skall en lämplig isolator, t.ex. en porslinstallrik, placeras mellan den roterande tallriken och stekkärlet. Var noga med att följa exakt förvärmningstid som anges i tillverkarens anvisningar. Överdriven förvärmning kan skada den roterande tallriken och vändfoten eller kan utlösa säkerhetsanordningen som stänger av ugnen.

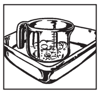
METALL

Generellt bör metall inte användas, eftersom mikrovågorna inte kan passera genom metall och kan därför inte nå maten. Det finns dock undantag: små remsor av aluminiumfolie kan användas för att täcka vissa delar av maten, så att dessa inte tinas för fort eller börjar koka (t.ex. kycklingvingar). Små metallgrillspett och aluminiumförpackningar (t.ex. för färdiglagad mat) kan användas. De måste dock vara små i förhållande till maten, t.ex. aluminiumförpackningar måste vara minst $^2/_3$ till $^3/_4$ fyllda med mat. Det rekommenderas att du överför maten i en form lämplig för användning i mikrovågsugn. Vid användning av aluminiumförpackningar eller andra redskap av metall måste det finnas en spalt på ca. 2 cm mellan dem och väggarna i matlagningsområdet, annars kan väggarna skadas av möjlig gnista.

INGA REDSKAP BÖR HA METALLBELÄGGNING - delar som skruvar, band eller handtag.

LÄMPLIGHETSTEST FÖR REDSKAP

Om du är osäker på om ditt redskap är lämpligt för användning i mikrovågsugnen, utför följande test:



Placera redskapet i ugnen. Placera en glasbehållare fylld med 150 ml vatten på eller bredvid redskapet. Sätt på ugnen på 800 W effekt under 1 till 2 minuter. Om redskapet förblir kallt eller bara varmt, är det lämpligt. Använd inte detta test på ett plastredskap. Det skulle kunna smälta.

SVENSKA

TIPS OCH RÅD

TIDSINSTÄLLNINGAR

I allmänhet är upptinings-, uppvärmnings- och tillagningstider betydligt kortare än med en vanlig spis eller ugn. Av den anledningen bör du följa de rekommenderade tiderna som anges i denna kokbok. Det är bättre att ställa in för kort tid än för lång. Testa maten efter att den har tillagats. Det är bättre att behöva laga något lite längre än att överkoka det.

URSPRUNGSTEMPERATURER

Upptining, uppvärmnings- och tillagningstider är beroende på den initiala temperaturen på maten. Djupfrysta livsmedel och mat som förvaras i kylskåp, till exempel, kräver längre tid än livsmedel som har förvarats i rumstemperatur. För uppvärmning och matlagning, antas normala lagringstemperaturer (kylskåpstemperatur ca. 5°C, rumstemperatur ca. 20°C). För upptining antas temperaturen i frysen vara -18°C.

TILLAGNINGSTIDER

Alla tider som anges i denna kokbok är riktlinjer, som kan varieras beroende på matens temperatur, vikt och livsmedlets skick (vatten- eller fetthalt etc.).

SALT, KRYDDOR OCH ÖRTER

Mat tillagad i mikrovågsugn behåller sin individuella smak bättre än den gör när konventionella tillredningsmetoder används. Av denna anledning bör du använda salt mycket sparsamt och normalt lägga till det först efter tillagning. Salt absorberar vätska och torkar ut det yttre lagret av maten. Örter och kryddor kan användas som vanligt.

TILLSATS AV VATTEN

Grönsaker och andra livsmedel med hög vattenhalt kan tillagas i sin egen saft/vätska eller med tillsats av lite vatten. Detta säkerställer att många vitaminer och mineraler bevaras.

MAT I SKINN ELLER SKAL

Mat som korv, kyckling, kycklinglår, bakad potatis, tomater, äpplen, äggulor eller liknande bör prickas eller genomborras med en gaffel eller liten trästicka. Detta kommer att möjliggöra att den ånga som bildas skingras utan att skinnet eller skalet spricker.

STORA OCH SMÅ MÄNGDER

Mikrovågstider är direkt beroende av den mängd mat som du vill tina, värma eller tillaga. Detta innebär att små portioner tillagas mycket snabbare än större.
Som en tumregel:
DUBBLA MÄNGDEN = NÄSTAN DUBBLA TIDEN
HALVA MÄNGDEN = HALVA TIDEN

DJUPA OCH GRUNDA BEHÅLLARE

Båda behållarna har samma kapacitet, men tillagningstiden är längre för den djupare. Du bör därför välja en så platt behållare som möjligt med en stor yta. Använd endast djupa behållare för rätter där det finns risk för överkokning, t.ex. för nudlar, ris, mjölk osv.

RUNDA OCH OVALA BEHÅLLARE

Maten tillagas jämnare i runda eller ovala behållare än i behållare med hörn, eftersom mikrovågsenergi koncentreras i hörnen och maten på dessa områden kan bli överkokt.

ATT TÄCKA

Att täcka maten behåller fukten i den och förkortar tillagningstiden. Använd ett lock, mikrovågsugnsfolie eller liknande. Livsmedel som skall bli krispigt, t.ex. stekar eller kyckling, bör inte täckas.
Som en allmän regel, det som gäller en vanlig ugn bör också gälla i en mikrovågsugn. Vad som kan vara utan övertäckning i en vanlig ugn kan också lämnas utan täckning i en mikrovågsugn.

ATT VÄNDA

Medelstora objekt, till exempel hamburgare och biffar, bör vändas en gång under tillagningen, i syfte att förkorta tillagningen. Stora objekt, såsom stekar och kycklingar, måste vändas, eftersom den övre sidan får mer mikrovågsenergi och kan torka ut om den inte vänds.

VÄNTETID

Att hålla sig till väntetiden är en av de viktigaste reglerna med mikrovågor. Nästan alla livsmedel som tinas, värms upp eller tillagas i mikrovågsugnen, kräver en viss väntetid, då temperaturutjämning sker och fukten i maten blir jämnt fördelad.

BROWNING AGENTS

Efter mer än 15 minuters tillagningstid får maten en brun färg, även om denna inte är jämförbar med den djupa brunhet och krispighet som erhålls vid konventionell matlagning. För att få en aptitretande brun färg kan du använda s.k. "browning agents". För det mesta agerar de samtidigt som smaksättare.

I följande tabell hittar du några förslag på ämnen som du kan använda för att bryna och några av de användningsområden som du kan använda dem i.

BROWNING AGENT	SKÅL	METOD
Smält smör och torkad paprika	Fjäderfä	Täck fjäderfäet med smör/paprikablandningen
Torkad paprika	Ugnsbakade rätter "ostgratinerade smörgåsar"	Pudra med paprika
Sojasås	Kött och fjäderfä	Täck med såsen
Grill och Worcester sås, brunsås	Stekar, hamburgare, små stekta objekt	Täck med såsen
Nedsmält baconfett eller torkad lök	Ugnsbakade rätter, rostade objekt, soppor, grytor	Strö bitar av bacon eller torkad lök ovanpå
Kakao, chokladflingor, brun glasyr, honung och marmelad	Tårtor och desserter	Strö bitar ovanpå tårtor och efterrätter eller använd som glasyr

UPPVÄRMNING

- Färdigrätter i aluminiumbehållare bör avlägsnas från aluminiumbehållaren och värmas på en tallrik eller i en skål.
- Ta bort locken från slutna behållare.
- Mat bör täckas med mikrovågsfolie, en tallrik eller lock (finns att köpa i affärer), så att ytan inte torkar ut. Drycker behöver inte täckas.
- När du kokar vätskor som vatten, kaffe, te eller mjölk, placera en glasstav i behållaren.
- Om möjligt, rör om stora mängder då och då, för att säkerställa att temperaturen fördelas jämnt.
- Tiderna gäller för mat med en rumstemperatur på 20°C. Uppvärmningstiden för mat som förvaras i kylskåp bör ökas något.
- Efter uppvärmningen, låt maten stå i ca. 1-2 minuter, så att temperaturen i maten fördelas jämnt (väntetid).
- Tiderna är riktlinjer, som kan varieras beroende på matens temperatur, vikt, vattenhalt, fetthalt eller vilket resultat du vill uppnå.

UPPTINING

Din mikrovågsugn är idealisk för upptining. Upptiningstiderna är vanligtvis betydligt kortare än i traditionella upptiningsmetoder.
Här är några tips. Ta den frysta produkten ur förpackningen och lägg på en tallrik för upptining.

BEHÅLLARE

Lådor och behållare lämpliga för mikrovågor är särskilt bra för upptining och uppvärmning av mat, eftersom de tål temperaturer i en frys (ner till ca. -40°C) samtidigt som de är värmetåliga (upp till ca. 220°C). Du kan därför använda samma behållare för att tina, värma och t.o.m. tillaga maten, utan att behöva flytta den.

ATT TÄCKA

Täck över tunna delar med smala remsor av aluminiumfolie före upptining. Tinade eller varma delar bör också täckas med aluminiumremsor under upptining. Detta förhindrar att tunna delar blir för varma medan tjockare delar fortfarande är frysta.

KORREKT INSTÄLLNING

Det är bättre att välja en inställning som är för låg snarare än en som är för hög. Genom att göra så kommer du att se till att maten tinar jämnt.
Om mikrovågseffekten är för hög, kommer ytan på maten redan ha börjat tillagas medan insidan fortfarande är fryst.

VÄNDA/OMRÖRNING

Nästan alla livsmedel måste vändas eller röras om då och då. Så tidigt som möjligt, separera delar som sitter ihop och arrangera om dem.

SMÅ MÄNGDER

Tinar snabbare och jämnare än större. Vi rekommenderar att du fryser portioner som är så små som möjligt. Genom att göra det kommer du att kunna laga till hela menyer snabbt och enkelt.

MAT SOM KRÄVER NOGGRANN HANTERING

Mat som tårtor, grädde, ost och bröd bör endast delvis upptinas och sedan lämnas att tina klart i rumstemperatur. Genom att göra så undviker du att de yttre områdena blir för varma medan insidan fortfarande är fryst.

VÄNTETID

Detta är särskilt viktigt efter upptining av mat, eftersom upptiningen fortsätter under denna period. I upptiningstabellen hittar du väntetiderna för olika livsmedel. Tjocka, täta livsmedel kräver längre väntetid än tunnare livsmedel eller livsmedel som är porösa. Om maten inte har tinat tillräckligt, kan du fortsätta tina den i mikrovågsugnen eller förlänga väntetiden. Vid slutet av väntetiden bör du konsumera maten så snart som möjligt och inte frysa om den.

TILLAGNING AV FÄRSKA GRÖNSAKER

- När du köper grönsaker, försök se till att, så långt som möjligt, de är av samma storlek. Detta är särskilt viktigt när du vill tillaga hela grönsaker (t.ex. kokt potatis).
- Skölj grönsakerna innan de tillagas, rengör dem och väg sedan upp önskad mängd för receptet och hacka dem.
- Krydda dem som du brukar, men som regel lägg bara till salt efter tillagningen.
- Tillsätt ca 5 msk vatten till 500 g grönsaker. Grönsaker som är fiberrika kräver lite mer vatten. Du hittar information om detta i tabellen.
- Grönsaker är oftast tillagade i en skål med lock. De med hög vattenhalt, t.ex. lök eller kokt potatis, kan kokas i mikrovågsfolie utan tillsats av vatten.
- Efter att halva tillagningstiden har förflutit ska grönsakerna röras om eller vändas.
- Efter tillagningen, låt grönsakerna stå i ca. 2 minuter, så att temperaturen fördelas jämnt (väntetid).
- Tillagningstiden som anges är riktlinjer och beror på vikt, ursprunglig temperatur och vilken typ av grönsaker det gäller. Ju färskare grönsaker, desto kortare tillagningstid.

TILLAGNING AV KÖTT, FISK OCH FJÄDERFÄ

- När du köper livsmedel bör du försöka se till att, så långt som möjligt, de är av samma storlek. Detta kommer att säkerställa att de tillagas ordentligt.
- Innan tillagningen, skölj kött, fisk och fjäderfä noga under rinnande kallt vatten och klappa dem torra med hushållspapper. Fortsätt sedan som vanligt.
- Nötkött bör vara välhängt och ha lite brosk.
- Även om delarna kan vara av liknande storlek, kan matlagningsresultatet variera. Detta beror bland annat på vilken typ av mat, variationer i fett- och vattenhalt samt temperatur innan tillagning.
- När maten har tillagats i 15 minuter får den en naturlig brun färg, vilken kan förstärkas genom användning av en "browning agent". Om du dessutom, vill att ytan blir knaprig bör du antingen använda stekkärlet eller bryn maten på spisen och tillaga den färdig i mikrovågsugnen. Genom att göra detta kommer du samtidigt att få en brun bas för att göra en sås.
- Vänd stora bitar av kött, fisk eller fjäderfä efter halva tillagningstiden, så att de tillagas jämnt från alla sidor.
- Efter tillagningen, täck stekar med aluminiumfolie och låt dem stå i ca. 10 minuter (väntetid). Under denna period fortsätter steken att tillagas och vätskan blir jämnt fördelad, så att när den blir uppskuren går ett minimum av saft förlorad.

UPPTINING OCH TILLAGNING

Djupfrysta rätter kan tinas och tillagas samtidigt i en och samma process i mikrovågsugnen. Du hittar några exempel i tabellen. Notera dock de allmänna råd som ges om "uppvärmning" och "upptining" av mat. Se tillverkarens anvisningar på förpackningen när du tillreder djupfrysta rätter. Dessa brukar innehålla exakta tillagningstider och råd om förberedelser.

FÖRKORTNINGAR SOM ANVÄNDS

msk = matsked	KG = kilogram	ml = milliliter
tsk = tesked	g = gram	min = minuter
kopp = en kopp full	l = liter	sek = sekunder

TABELL: UPPVÄRMNING AV MAT OCH DRYCK

Mat / Dryck		Kvantitet -g/ml-	Effekt -Inställning-	Tid -Min-	Tips
Kaffe,	1 kopp	150	800 W	ca. 1	täck inte över
Mjölk,	1 kopp	150	800 W	ca. 1	täck inte över
Vatten,	1 kopp	150	800 W	$1^1/_2$ -2	täck inte över, koka upp
	6 koppar	900	800 W	10-12	täck inte över, koka upp
	1 skål	1000	800 W	10-12	täck inte över, koka upp
Uppläggningsfat (Grönsaker, kött och tillbehör)		400	800 W	cirka 4	stänk lite vatten på såsen, täck rör om halvvägs genom uppvärmningstiden
Gryta		200	800 W	2-3	täck, rör om efter uppvärmning
Klar soppa		200	800 W	cirka 2	täck, rör om efter uppvärmning
Krämig soppa		200	800 W	cirka 2	täck, rör om efter uppvärmning
Grönsaker,		200 500	800 W 800 W	2-3 4-5	vid behov tillsätt lite vatten, täck rör om halvvägs genom uppvärmningstiden
Garnering		200 500	800 W 800 W	1-2 4-5	stänk över vatten, täck och rör då och då.
Kött	1 skiva*	200	800 W	3-4	sprid ut sås tunt över toppen, täck
Fiskfilé*		200	800 W	2-3	täck
Smälta smör eller margarin*		50	800 W	ca.$^1/_2$	täck

* Kyltemperatur

TABELL: TILLAGNING AV KÖTT, FISK OCH FJÄDERFÄ

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Inställning-	Tid -Min-	Tips	Väntetid -Min-
Malet kött	1000	800 W	16-18	förbered köttfärsblandningen (hälften fläskkött/ hälften nötkött) placera i ett grund skål	10
Fiskfilé	200	800 W	3-4	krydda för smak, placera på en tallrik, täck	3
Kyckling	1200	800 W	22-25*	krydda för smak, placera i en gryta, vänd halvvägs genom tillagningstiden*	3
Kycklinglår	200	800 W	3-4	krydda för smak, placera på en tallrik, täck	3

* När du vänder ta bort saften från tallriken.

SVENSKA

TABELL: UPPTINING

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Inställning-	Upptiningstid -Min-	Tips	Väntetid -Min-
Stekt kött (t.ex. fläskkött, nötkött, lamm, kalv)	1500 1000 500	80 W 80 W 80 W	58-64 42-48 18-20	Placera på en nedvänd tallrik, vänd halvvägs genom upptiningstiden	30-90 30-90 30-90
Biffar, kotletter, lever	200	80 W	7-8	vänd halvvägs genom upptiningstiden	30
Anka, kalkon	1500	80 W	48-52	placera på en nedvänd tallrik vänd halvvägs genom upptiningstiden	30-90
Kyckling	1200	80 W	39-43	placera på en nedvänd tallrik vänd halvvägs genom upptiningstiden	30-90
	1000	80 W	33-37	placera på en nedvänd tallrik vänd halvvägs genom upptiningstiden	30-90
Tårtor, per bit	100-150	80 W	2-5	Placera på ett kakfat	5
Gräddtårta, per bit	150	80 W	3-4	Placera på ett kakfat	10
Hel gateau, Ø 25cm		80 W	20-24	Placera på ett kakfat	30-60

TABELL: UPPTINING OCH TILLAGNING

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Inställning-	Tillagningstid -Min-	Tillsats av vatten -msk/ml-	Tips	Väntetid -Min-
Fiskfilé	300	800 W	10-11	-	täck	1-2
Forell, 1 fisk	250	800 W	7-9	-	täck	-
Tallrik	400	800 W	8-9	-	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	-
Bladspenat	300	800 W	7-9	-	täck, rör en eller två gånger under tillagningen	2
Broccoli	300	800 W	7-9	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2
Ärter	300	800 W	7-9	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2
Kålrabbi	300	800 W	7-9	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2
Blandade grönsaker	500	800 W	12-14	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2
Brysselkål	300	800 W	7-9	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2
Rödkål	450	800 W	11-13	3-5 msk	täck, rör halvvägs genom tillagningstiden	2

TABELL: TILLAGNING FÄRSKT

Grönsaker	Kvantitet -g-	Effekt -Inställning-	Tid -Min-	Tips	Tillsats av vatten -msk/ml-
Bladspenat	300	800 W	5-7	skölj, torka väl, täck, rör om en eller två gånger under tillagningen	-
Blomkål	800 500	800 W 800 W	15-17 10-12	1 helt huvud, täck, dela i buketter, rör om under tillagningen	5-6msk 4-5msk
Broccoli	500	800 W	10-12	dela i buketter, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Svamp	500	800 W	8-10	hela huvud, täck, rör om då och då under tillagningen	-
Kinakål	300	800 W	9-11	skär i strimlor, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Ärter	500	800 W	9-11	täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Fänkål	500	800 W	9-11	skär i fyra delar, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Vanlig lök	250	800 W	5-7	hela, tillaga i mikrovågsugnsfolie	-
Kålrabbi	500	800 W	10-12	tärna, täck, rör om då och då under tillagningen	50 ml
Morötter	500 300	800 W 800 W	10-12 9-12	skär i ringar, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Grön paprika	500	800 W	7-9	skär i strimlor, rör om en eller två gånger under tillagningen	4-5msk
Kokt potatis (skal på)	500	800 W	9-11	täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Purjolök	500	800 W	9-11	skär i ringar, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk
Rödkål	500	800 W	10-12	skär i strimlor, rör om en eller två gånger under tillagningen	50 ml
Brysselkål	500	800 W	9-11	hela groddar, täck, rör om då och då under tillagningen	50 ml
Kokt potatis (saltad)	500	800 W	9-11	skär i stora bitar av liknande storlek, tillsätt lite salt, täck, rör om då och då under tillagningen	150 ml
Selleri	500	800 W	9-11	tärna fint, täck, rör om då och då under tillagningen	50 ml
Spetskål	500	800 W	10-12	skär i strimlor, täck, rör om då och då under tillagningen	50 ml
Zucchini	500	800 W	9-11	skiva, täck, rör om då och då under tillagningen	4-5msk

SVENSKA

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER: LES NØYE OG BEHOLD FOR FREMTIDIG REFERANSER

1. Denne ovnen er kun utformet for bruk på en benk.
   Den er ikke konstruert for innbygging i en kjøkkenenhet. Ikke plasser ovnen i et skap.
   Plasser eller monter ovnen slik at bunnen av ovnen er 85 cm eller mer over gulvet.
2. Den bakre overflaten skal plasseres mot veggen.
3. Påse at det er minst 15 cm fri plass over ovnen.
4. Dette apparatet er ment brukt i private husholdninger og på steder som:
   - ansattekjøkken i forretninger, kontorer og ande arbeidsplasser ;
   - gårdsbruk;
   - av gjester på hoteller, moteller og andre overnattingssteder;
5. Mikrobølgeovnen er beregnet til varming av mat og drikke. Tørking av mat eller klær og oppvarming av varmeputer, tøfler, svamper, våte klær og lignende kan føre til risiko for skade, antennelse og brann.
6. Dette apparatet kan brukes av barn fra 8 år og personer med personer med redusert fysisk, sanselig eller psykiske evner eller manglende erfaring eller kunnskap om de får oppsyn og instruksjoner angående bruk av apparatet på en sikker måte og forstår farene som er involvert. Barn skal ikke leke med apparatet. Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke utføres av barn uten oppsyn.
7. **ADVARSEL:** Hvis døren eller dørpakningen er skadet må ikke ovnen brukes før skaden er utbedret av en kvalifisert person.
8. **ADVARSEL:** Det er risikofylt for enhver annen person enn en kvalifisert person å utføre service- eller reparasjonsarbeid som innebærer fjerning av dekselet som beskytter mot eksponering fra mikrobølgeenergi. Juster, reparer eller modifiser aldri ovnen selv.
9. Hvis den elektriske ledningen til ovnen er skadet må den skiftes av en autorisert SHARP-tekniker for å unngå skade.
10. **ADVARSEL:** Væsker og annen mat må ikke varmes opp i lukkede beholdere siden de kan eksplodere.

11. Mikrobølgeoppvarming av drikker kan føre til forsinket overkoking, derfor må det utvises forsiktighet ved håndtering av beholderen.
12. Kok ikke egg i skallet. Hardkokte egg må ikke varmes opp i mikrobølgeovnen siden de kan eksplodere når mikrobølgekokingen er ferdig. For å koke eller varme opp egg som ikke er gjort om til eggerøre eller eggblandinger, må det stikkes hull på plomme og eggehvite for å hindre at egget eksploderer. Skrell og del hardkokte egg opp i skiver før det varmes opp i mikrobølgeovnen.
13. Kjøkkenredskap må kontrolleres for å påse at de egner seg for bruk i en mikrobølgeovn. Se side NO-14. Bruk bare mikrobølgetrygge beholdere og kjøkkenredskap i mikrobølge-modus.
14. Innholdet på tåteflasker og babymatglass må røres og ristes og temperaturen kontrolleres før innholdet serveres barnet for å unngå skolding.
15. Når det varmes opp mat i plast- eller papirbeholdere, må ovnen overvåkes på grunn av faren for antenning.
16. Dersom det oppdages røyk, må ovnen slås av eller støpslet på den elektriske ledningen trekkes ut av kontakten, og døren må holdes lukket for å hindre oppblussing av flammer.
17. Ovnen bør rengjøres regelmessig og eventuelle matforekomster fjernes.
18. Å ikke holde ovnen ren kan føre til nedbryting av overflatene, som i sin tur kan redusere utstyrets livslengde og muligens føre til farlige situasjoner.
19. Se instruksjonene for rengjøring av dørpakningen, hulrom og tilstøtende deler på side NO-13.

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

For å unngå fare for brann.

Mikrobølgeovnen må ikke etterlates uten tilsyn når den er i bruk. Effektnivåer som er for høye, eller tilberedningstider som er for lange, kan overopphete maten og føre til brann.

Det elektriske støpslet må være lett tilgjengelig slik at det raskt kan trekkes ut i en nødsituasjon.
Strømmen må være vekselstrøm, 230V, 50Hz, med en 10A sikring eller en minimum 10A kretsbryter.
Det må brukes en separat krets som bare betjener dette utstyret.
Ikke plasser ovnen i et område hvor det bygges opp varme, for eksempel nær en konvensjonell ovn.
Ikke installer ovnen i et område med høy luftfuktighet eller hvor det kan samle seg fuktighet.
Ikke oppbevar eller bruk ovnen utendørs.

Rengjør mikrobølgedekslet, ovnsrommet og den roterende tallerkenen etter bruk. Disse må være tørre og fettfrie. Fettbelegg kan overopphetes og begynne å ryke eller antennes.

Ikke plasser brennbare materialer nær ovnen eller ventilasjonsåpningene.
Ikke blokker ventilasjonsåpningene.
Fjern alle metallåser, ståltråd og annet fra matens emballasje. Elektriske overslag på metalloverflater kan føre til brann.
Ikke bruk mikrobølgeovnen til å varme opp olje for frityrsteking. Temperaturen kan ikke kontrolleres, og olje kan antennes.
Bruk kun spesielle popcornposer i mikrobølgeovn når du skal lage popcorn.
Ikke oppbevar mat eller annet inne i ovnen.
Kontroller innstillingene etter at du har startet ovnen for å forsikre deg om at ovnen virker som den skal.
For å unngå overoppheting og brann, må det tas spesielle hensyn når det tilberedes mat med høyt sukker- eller fettinnhold.
Se tilhørende råd i bruksanvisningen og i kokebokseksjonen.

For å unngå muligheten for skader

ADVARSEL:
Ikke bruk ovnen dersom den er skadet eller har en funksjonsfeil. Undersøk følgende før bruk:
a) Døren; Påse at døren lukkes korrekt og at den ikke er feiltilpasset eller skjev.
b) Hengsler og dørlåshaker; Påse at hengslene og dørlåshakene ikke er ødelagte eller løse.
c) Dørpakninger og kontaktflater; påse at de ikke er skadet.
d) Inne i ovnen eller på døren; påse at det ikke er bulker.
e) Den elektriske ledningen og støpslet; påse at de ikke har skader.

Ikke bruk ovnen med døren åpen eller foreta endringer på dørlåshakene.
Ikke bruk ovnen dersom det er en gjenstand mellom dørpakningen og kontaktflatene.

Ikke la fett eller smuss bygge seg opp på dørpakningen eller tilstøtende deler. Rengjør ovnen regelmessig og fjern alle matrester. Følg instruksjonene i ''Stell og rengjøring'' på side NO-13.

Personer med PACEMAKER må kontakte lege eller pacemakerprodusent om forholdsregler ved bruk av mikrobølgeovn.

For å unngå muligheten for elektrisk støt

Under ingen omstendighet må det ytre kabinettet fjernes.
Unngå at det søles væske eller at gjenstander stikkes inn i dørlåsåpningene eller ventilasjonsåpningene. Dersom det skulle komme væske inn i dørlåsen, trekk umiddelbart ut ledningen til ovnen og kontakt et autorisert SHARP-verksted.
Den elektriske ledningen og støpslet må ikke dyppes i vann eller annen væske.
Ikke la den elektriske ledningen henge over kanten av et bord eller arbeidsflate.
Hold den elektriske ledningen vekke fra varme overflater, inklusive baksiden av ovnen.
Ikke gjør forsøk på å skifte pære i ovnslampen selv eller la noen som ikke er elektriker godkjent av SHARP gjøre det. Dersom ovnslampen ikke virker, ta kontakt med din forhandler eller et autorisert SHARP-verksted.

For å unngå fare for eksplosjon eller brå overkoking:

Bruk aldri forseglede beholdere. Fjern forseglinger og lokk før bruk. Forseglede beholdere kan eksplodere som følge av oppbygging av trykk inne i beholderen selv etter at ovnen er skrudd av.
Vær forsiktig med mikrobølgeoppvarming av væsker. Bruk en beholder med vid åpning for å sørge for at eventuelle bobler slipper ut.

Varm aldri opp væsker i beholdere med smal åpning, som tåteflasker, siden det kan føre til at innholdet spruter ut og kan føre til skolding når innholdet varmes opp.

For å hindre brå overkoking av væske og mulig skolding:
1. Ikke bruk overdreven tilberedningstid (Se side NO-18).
2. Rør i væsken før oppvarming/gjenoppvarming.
3. Det anbefales å sette en glass-stang eller lignende (ikke av metall) i væsken mens den varmes opp.
4. La væsken stå i minst 20 sekunder i ovnen etter endt tilberedning for å unngå forsinket overkoking.

Stikk hull på skinnet til matvarer som poteter, pølser og frukt før tilberedning. Dersom dette ikke gjøres vil de kunne eksplodere.

For å unngå fare for brannskader

Bruk grytekluter eller ovnshansker når du fjerner mat fra ovnen for å unngå brannskader.

Lukk alltid opp beholdere, popcornposer, kokeposer og lignende med åpningen vendt vekk fra ansiktet og hendene for å unngå skolding fra damp og kokende væske.

For å unngå skolding, kontroller matens temperatur og rør om før servering. Vær spesielt oppmerksom på temperaturen på mat og drikke som er beregnet på babyer, barn og eldre.

Temperaturen på beholderen er ikke en indikasjon på matens eller drikkens virkelige temperatur; kontroller alltid temperaturen på det som er tilberedt.

Stå ikke nær ovnsdøren når den åpnes slik at du unngår brannskader eller skolding fra damp eller varme som slippes ut.

Skjær opp matvarer som er tilberedt i ovnen i deler for å slippe ut damp og unngå skolding.

For å unngå barns misbruk

Man må ikke lene seg eller svinge på døren.

Barn må læres alle viktige sikkerhetsregler: bruk grytekluter, fjern lokk og forseglinger på kokekar og pakker forsiktig; vis spesiell forsiktighet ved behandling av pakker (dvs. selvoppvarmende materialer) som skal holde maten sprø siden de kan være ekstra varme.

Andre advarsler

Foreta aldri noen form for endring på ovnen.

Ikke flytt ovnen mens den er i bruk.

Denne ovnen er bare for tilberedning av mat i hjemmet og må bare brukes til tilberedning av mat. Den egner seg ikke for kommersiell- eller laboratoriebruk.

For å sørge for problemfri bruk av ovnen og unngå skader.

Bruk aldri ovnen når den er tom.

Når du bruker en bruningstallerken eller selvoppvarmende materiale, plasser alltid en varmebestandig isolator som en porselentallerken under for å unngå skade på den roterende tallerkenen og/eller dreiefoten på grunn av varmebelastning.

Forvarmingstiden som er spesifisert for retten må ikke overskrides.

Ikke bruk kjøkkenredskaper av metall idet disse kan reflektere mikrobølgene og føre til elektriske overslag.

Ikke sett bokser av metall inn i ovnen.

Bruk kun den roterende tallerkenen og dreiefoten som er beregnet på denne ovnen. Ikke bruk ovnen uten den roterende tallerkenen.

For å hindre at den roterende tallerkenen går i stykker:

(a) Før den roterende tallerkenen vaskes med vann, la tallerkenen kjøles ned.
(b) Ikke plasser varm mat eller varmt utstyr på en kald tallerken.
(c) Ikke plasser kald mat eller kaldt utstyr på en varm tallerken.

Ikke plasser noe på det ytre kabinettet når ovnen er i bruk.

NB:

Dersom du er usikker på hvordan du skal tilkoble ovnen, ta kontakt med en autorisert, kvalifisert elektriker.

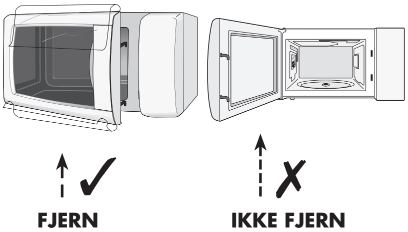
Hverken produsent eller forhandler kan akseptere ansvar for skader på ovn eller person som skyldes at korrekte elektriske tilkoblingsprosedyrer ikke er fulgt.

Vanndamp eller vanndråper kan fra tid til annen dannes på ovnens vegger eller rundt dørpakningen eller på kontaktflatene. Dette er normalt, og er ikke tegn på mikrobølgelekkasje eller feil på produktet.

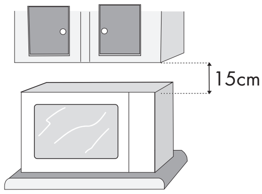
INSTALLASJON

1. Fjern all emballasje fra innsiden av ovnen. Fjern den løse polyetylenflaten fra mellom døren og ovnsrommet. Fjern utstyrsmerkelappen, hvis plassert, fra **utsiden** av døren.

Ikke fjern beskyttelsesfilmen festet til **innsiden** av døren.



2. Undersøk ovnen nøye for å se om det finnes tegn på skader.
3. Plasser ovnen på et flatt og jevnt underlag som er sterkt nok til å bære ovnens vekt og det tyngste som trolig vil kunne bli tilberedt i den. Ikke plasser ovnen i et skap.
4. Påse at det er minst 15 cm fri plass over ovnen.



5. Sett ovnens støpsel inn i en standard jordet stikkontakt.

FØR BRUK

Ovnen kommer forhåndsinnstilt til energisparemodus. Denne funksjonen sparer strøm når ovnen ikke er i bruk. Når du kobler den til for første gang vil ingenting dukke opp i det digitale displayet.

For å betjene ovnen i energisparemodus:

1. Sett ovnens støpsel i kontakten. Ingenting vil vises på displayet på dette tidspunktet.
2. Åpne og lukk døren. Ovndisplayet viser nå "0". Ovnslampen vil lyse mens døren er åpen.

Bruk av STOP-tasten

Bruk **STOP**-tasten til å:

1. Slette en feil under programmering.
2. Stoppe ovnen under tilberedning.

Hvis du ikke bruker ovnen innen 3 minutter eller mer i energisparemodus (dvs. lukker døren, trykker på **STOP**-tasten eller etter endt tilberedning), vil ovnen automatisk slå seg av. Du vil ikke kunne bruke ovnen igjen før du har åpnet og lukket ovnsdøren.

MIKROBØLGEEFFEKTNIVÅ

Ovnen har 4 effektnivåer. For å velge effektnivået for tilberedning, følg rådet som gis i oppskriftseksjonen. Generelt sett gjelder følgende anbefalinger:

800W brukt for rask tilberedning eller oppvarming, dvs. supper, gryteretter, hermetisert mat, varme drikker, grønnsaker etc.

700W / 500W bruk for ømtålig mat som egg og sjømat

200W for å tine, velg denne effektinnstillingen for å sikre at retten tines jevnt. Denne innstillingen er også idéell for småkoking av ris, pasta, melboller og tilberedning av eggekrem.

For å angi effekten, berør **POWER LEVEL**-tasten til ønskelig nivå vises. Hvis **POWER LEVEL**-tasten berøres én gang, 800 W vises . Hvis du bommer på ønskelig nivå, kan du fortsette å berøre **POWER LEVEL**-tasten til du når nivået igjen.

MANUELL BRUK

Ved manuell matlaging med mikrobølger, avgi først effektnivå og så tilberedningstiden.
Du kan programmere opp til 20 minutter ved effektnivå 200W og 500W.
Du kan programmere opp til 15 minutter ved effektnivå 700W og 800W.

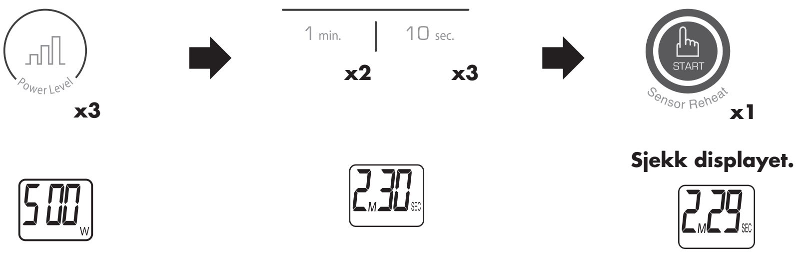
Eksempel:

Forutsett at du ønsker å varme opp en suppe i 2 minutter og 30 sekunder på 500W mikrobølgeeffekt.

1. Velg ønskelig effekt ved å trykke **POWER LEVEL**-tasten tre ganger for 500W.

2. Legg inn ønsket tilberedningstid ved å trykke **TIMER**-tasten.

3. Trykk **START**-knappen for å begynne tilberedningen.



NB:

1. Når døren åpnes i løpet av tilberedningstiden vil tilberedningstiden i det digitale displayet automatisk stoppe. Tilberedningstiden fortsetter å telle ned igjen når døren lukkes og START-tasten trykkes inn.
2. Dersom du ønsker å se effektnivået under tilberedning kan du trykke POWER LEVEL-knappen.

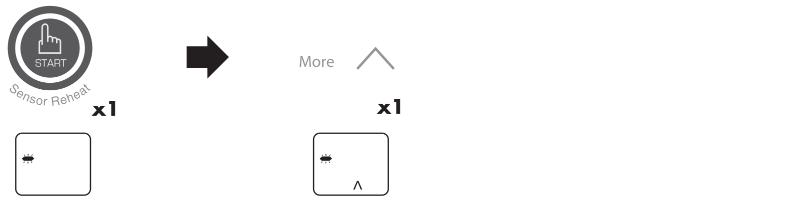
Mindre/Mer-innstilling

Tilberedningstidene som er programmert inn i de automatiske menyene er skreddersydd for de mest populære smakene. For å justere tilberedningstiden etter din individuelle preferanse, bruk mer- eller mindre-funksjonen for å enten legge til (mer) eller redusere (mindre) tilberedningstid.

Mindre/Mer kan brukes for å justere tilberedningstiden til de følgende funksjonene
– OPPVARMING MED ÉN BERØRING
– OPPTINING
– DRIKKE (kun mindre-innstilling)

(1) OPPVARMING MED ÉN BERØRING
* Tenk deg at du vil varme opp en kopp suppe i kortere tid enn standardinnstillingen.

1. Trykk **START** (Sensor-oppvarming)-tasten én gang.
2. Trykk **MORE**-tasten en gang.



Oppvarming med sensor vil starte drift.

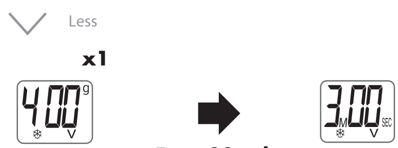
Oppvarmingen med sensor fortsetter drift med mer-innstilling. Når den oppdager damp, stopper ovnen og displayet viser "0".

(2) OPPTINING
* Tenk deg at du vil tine 400g fisk i kortere tid enn standardinnstillingen

1. Trykk **DEFROST**-tasten fire ganger for tining av 400g.
2. Trykk **START**-tasten en gang.



3. Trykk Less-tasten én gang. Trykk start-tasten i løpet av 30 sekunder.



Vil mindre-indikator vises.

Etter 30 sek.

Tiningstiden vil fortsette å telle ned. Når den når null, vil ovnen "bipe".

NORSK

AUTOMATISK BRUK

MERKNAD FOR AUTOMATISK DRIFT

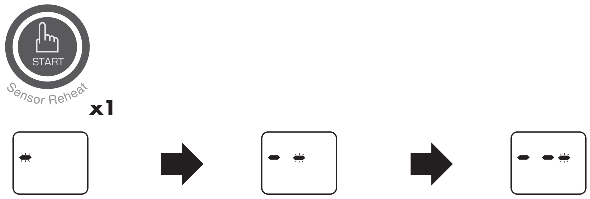
1. Når du bruker de automatiske funksjonene, følg detaljene som gis i hver MENYVEILEDNING nøye for å oppnå best resultat. Hvis detaljene ikke følges nøye, kan maten bli overkokt eller for underkokt.
2. Mat som veier mer eller mindre enn mengden eller vekten som listes i hver MENYVEILEDNING bør lages manuelt.
3. For å endre det endelig resultatet av matlaging eller tining fra standardinnstillingen, trykk Less- eller More-tasten. Henvis til side NO-8.
4. Det endelige matlagingsresultatet vil variere etter tilstanden til maten (f. eks. innledende temperatur, form, kvalitet). Sjekk maten etter matlaging og fortsett matlagingen manuelt om nødvendig.
5. For å tine mat over eller under tillatt vekt i MENYVEILEDNING FOR TINING, bruk tining manuelt.

OPPVARMING MED ÉN BERØRING

For din bekvemmelighet lar oppvarming med én berøring deg enkelt varme opp maten med automatisk sensorfunksjon. Ikke varm små matmengder eller mat som inneholder lite vann som brød eller grillmat.
Dette forhindrer "røyk og antenning".
Ikke bruk Sensor Reheat-tast med drikke, det anbefales å heller bruke Beverages-tasten. (Forhindrer brå koking).

Tenk deg at du vil varme opp en middagstallerken.

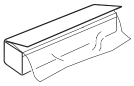
1. Trykk **START** (Sensor-oppvarming-tasten én gang).



Matlagingen starter og startdisplayet viser linje for sensormatlaging. Når matlagingen er fullført, vil ovnens stoppdisplay være "0".

Advarsler:

- Ta vekk innpakning eller dekke for å unngå at formen endres eller at det smelter.
- Beholdere som har en brann-, eksplosjons- eller tennfare under oppvarming skal tas ut. (Beholdere eller poser med saus, kokte egg, aluminiumsbeholdere)
- Ikke bruk en aluminiumsbeholder eller aluminiumfolie. (Det er en fare for gnister under oppvarming og kan forårsake svikt).
- Kjøl ned en ovn eller brett om de er varme.



- Innpakket mat : Mat som vil holde fuktighet inni matvarer, sånn som frossen ris, dampet mat.
- Ikke-innpakket mat : Ris (romtemp./frossen), mat som vil fordampe vannet på innsiden ut sånn som frityrstekte retter, wokkede retter.
  O : i tabellen betyr at den må pakkes inn

Meny	Vekt	Status	Pakk inn	Less/More-tast	Teknikker
Ferdigmåltid (Spagetti, pai)	100-350g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	
Middagstallerken	Ca. 600 g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	
Ris	1-4 kopper (1 kopp 150 g)	Romtemp./ kjølevarer	-	-	Når ris er hard, spray vann i den.
Frossen ris	1-2 kopper (1 del 150 g)	Frossen	O	-	Tykkelse skal være mindre enn 3 cm. Lag flat frossen ris og legg den på et fat
Dampede retter (Dampede vårruller)	5-12 biter (160g)	Romtemp./ kjølevarer	O	-	Skvett vann over begge sider
		Frossen	O	-	
Grillede retter (Hamburger)	1-4 kopper (1 del 80 g)	Romtemp./ kjølevarer	-	More	Bruk salatolje om den er tørr
		Frossen	O		Etter oppvarming fullføres, damp den 2-3 min. i innpakket tilstand
Currystuing	200-400g	Romtemp./ kjølevarer	O	-	Frys med en lavbunnet beholder. Ta ut når en gjenstående tid vises, rør om og sett den tilbake i opprinnelig posisjon, trykk START-tasten, varm den og rør om igjen når den er ferdig.
	100-400g	Frossen	O	More	
Kokte retter	100-400g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	Pakk inn retter som kan revne, sånn som kokt fisk.
Frityrstekte retter (tempura)	100-400g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	Plasser et kjøkken- eller tempurapapir på et fat og plasser maten (ikke stable den). Siden blekksprut revner lett, trenger den manuell drift av mikrobølgeovnen på 200W.
Suppe	1-2 kopper (1 kopp 150 ml)		-	More	Rør om etter oppvarming er ferdig
Stekt ris	100-400g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	Rør om etter oppvarming er ferdig
	100-300g	Frossen	O	More	Løsne før oppvarming
Stekte nudler	100-200g	Romtemp./ kjølevarer	-	-	Rør om etter oppvarming er ferdig
Blandede grønnsaker	100-300g	Frossen	O	-	obs; ved oppvarming av liten vekt, kan det forårsake røyk, tenning eller gnister

NORSK

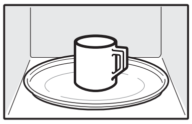
DRIKKE

Beverages-tast vil automatisk beregne mikrobølgeeffekten for å varme opp populære menyer.
(Kaffe, te og vann.) Hvert trykk på Beverages-tasten vil endre antall kopper.
1 kopp --> 2 kopper --> 3 kopper --> 4 kopper --> 1 kopp

1. 1 kopp
2. 2 kopper
3. 3 kopper
4. 4 kopper



Forberedelse: Pakk opp og plasser i midten (for 1 kopp)



For to eller flere kopper, plasser på samme omkrets.



2 kopper 3 kopper 4 kopper

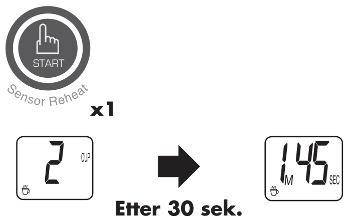
- Ha i drikke til en standardvekt per kopp.
  melk: 200 ml, kaffe: 150 ml (ml=cc)
- Ikke overfyll koppen. Dette kan føre til at væsken koker over.
- Rør om før og etter oppvarming

Tenk deg at du vil varme 2 kopper te.

1. Trykk Beverages-tasten to ganger.



2. Trykk **START**-tasten en gang.



Etter 30 sek.

Tilberedningstiden vil begynne å telles ned.
Når den når null, vil mikrobølgeovnen "bipe".

Vent 1-2 minutter etter oppvarming fullføres før du tar ut koppene.

Advarsler:

- Overfør all drikke fra flasker før den varmes opp.
- Når en faktisk vekt er mindre enn standardvekten, bruk manuell oppvarming med mikrobølgeovn på 800W Hold øye på status under oppvarming. Bruk av sensor-oppvarming kan forårsake brå koking.

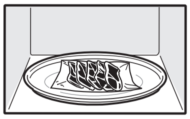
OPPTINING (KJØTT OG FISK)

OPPTINING vil automatisk beregne mikrobølgeeffekten og opptiningstiden. Hver gang Defrost-tasten trykkes, vil endre mengden for opptining med 100g --> 200g --> 300g --> 400g --> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Forberedelse: Plasser en innpakning på midten av brettet (ikke bruk en beholder)



Kan tine 100g~500g hver gang.
Tin matvarer som akkurat har blitt tatt ut av fryseren.
Om matvarer allerede har begynt å tines, bruk manuell oppvarming i mikrobølgeovn på 200W med oppsyn.
Forhindre misfarging eller koking ved å dekke det tynne området med mat med aluminiumfolie.
Vær forsiktig så folien ikke berører en vegg inni kabinettet eller en dør for å forhindre gnister eller knusing av glassdøren.

Tenk deg at du vil tine 400g kjøtt.

1. Trykk **DEFROST**-tasten fire ganger.



x4



2. Trykk **START**-tasten en gang.





→ **Etter 30 sek.**



Tinetiden vil begynne å telles ned.
Når den når null, vil ovnen "bipe".

Materia		**Less/More-tast**	**Teknikker**
Kjøtt	Kjøttdeig - kjøtt i skiver Kylling	More ∧	Bruk aluminiumfolie for å dekke det tynne området til kyllingens bein.
Fisk	Tunfisk - reke Fisk	∨ Less	Bruk aluminiumfolie for å dekke et tynt område til fiskens hale.

NB: Skjerm enden av koteletter eller biff med folie.

Ved frysing av kjøttdeig, form den inn i flate, like størrelser.

For kyllingbiter, biffer og koteletter, frys hver for seg i enkle flate lag og om nødvendig adskilt med lag av fryseplast for å separere lagene. Dette vil sikre jevn tining.

Det er også en god idé å merke pakkene med riktig vekt.

NORSK

STELL OG RENGJØRING

ADVARSEL: IKKE BRUK KOMMERSIELL OVNSRENGJØRING, DAMPVASKERE, SLIPENDE, HARDE RENGJØRINGSMIDLER, VASKEMIDLER SOM INNEHOLDER SODIUM HYDROKSID ELLER STÅLULL PÅ NOEN DEL AV MIKROBØLGEOVNEN.

RENGJØR OVNEN REGELMESSIG OG FJERN MATRESTER - Hold ovnen ren. I motsatt fall kan overflatene ta skade. Dette kan virke negativt inn på ovnens livslengde og medføre farlige situasjoner.

Ovnens eksteriør

Utsiden av ovnen kan enkelt holdes ren med mildt såpevann og en myk klut. Sørg for at såpevannet tørkes vekk med en fuktig klut og tørr deretter med et mykt håndkle.

Ovnskontroller

Åpne døren før rengjøring for å deaktivere kontrollpanelet. Forsiktighet må utvises ved rengjøring av kontrollpanelet. Bruk bare en klut fuktet med vann og tørk over panelet inntil det er rent. Unngå å bruke store mengder vann. Ikke bruk noen form for kjemikalier eller slipende rengjøringsmidler.

Ovnens interiør

1. For rengjøring tørk vekk sprut og søl med en myk, fuktig klut eller svamp etter hver gangs bruk, mens ovnen ennå er varm. For kraftigere søl bruk et mildt såpevann og tørk over flere ganger med en fuktig klut inntil alle rester er fjernet. Ikke fjern mikrobølgedekslet.
2. Påse at såpevannet ikke trenger inn i de små ventilasjonshullene i veggene. Dette kan føre til skade på ovnen.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler av spraytype inne i ovnen.

Roterende tallerken og dreiefot

Fjern den roterende tallerkenen og dreiefoten fra ovnen. Vask tallerken og dreiefoten i mildt såpevann. Tørk med en myk klut. Både den roterende tallerkenen og dreiefoten kan vaskes i oppvaskmaskin.

Dør

Rengjør regelmessig begge sider av døren, dørpakningene og områdene rundt døråpningen med en myk, fuktig klut for å fjerne alle spor etter smuss, Ikke bruk slipende vaskemidler.

NB: En dampvasker må ikke brukes.

KONTROLLÉR FØR DU TILKALLER SERVICE

Vennligst kontroller følgende før du tilkaller service.

1. Strømtilførselen Påse at støpslet er korrekt på plass i en passende strømkontakt. Påse at sikringen/kretsbryteren virker som den skal.		
2. Når døren åpnes, tennes lampen inne i ovnen?	JA __________	NEI __________
3. Plasser en kopp vann (ca. 150 ml) i ovnen og steng døren forsvarlig. Programmer ovnen for ett minutt med 800W effekt og start ovnen.		
Tennes lampen inne i ovnen?	JA __________	NEI __________
Roterer tallerkenen?	JA __________	NEI __________
NB: Den roterende tallerkenen roterer i begge retninger.		
Virker ventilasjonen?		
(Plasser hånden din over ventilasjonsåpningen. Merker du luftstrømmen.)	JA __________	NEI __________
Kommer det et varselsignal etter 1 minutt?	JA __________	NEI __________
Slås indikatoren for “tilberedning pågår” seg av?	JA __________	NEI __________
Er koppen med vann varm etter ovenstående prosess?	JA __________	NEI __________

Hvis du svarer “Nei” på noen av de ovenstående spørsmålene, tilkall en servicetekniker fra SHARP og rapporter resultatet av kontrollene. Se innsiden på omslagets bakside for kontaktdetaljer.

VIKTIG: Hvis displayet ikke viser noe selv om strømledningen er korrekt tilkoblet, kan energisparemodus være aktiv. Åpne og lukk ovnsdøren for å betjene ovnen. Se NO-6.

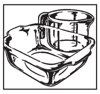
HVA ER MIKROBØLGER?

Mikrobølger genereres i mikrobølgeovnen med en magnetron og forårsaker at vannmolekylene i maten vibrerer.

Varme genereres av friksjonen som forårsakes, med resultatet av maten tines, varmes eller koker.

PASSENDE KOKEKAR

GLASS OG KERAMISK GLASS



Varmebestandig glassutstyr er meget anvendelig. Tilberedningsprosessen kan iakttas fra alle kanter. De må imidlertid ikke inneholde metaller, (som krystall med bly), eller ha metalloverflate eller innlegg (som gullkanter eller koboltblå overflate).

LERGODS

Generelt sett svært anvendelig. Lergodset skal være glasert fordi fukt trenger inn i uglasert lergods. Fukt gjør at materialet varmes opp svært raskt med fare for at det sprekker. Hvis du er usikker på om et kar egner seg for mikrobølgeovnen, kan du foreta en egnethetstest.

PORSELEN

Meget velegnet. Se etter at porselenet ikke har gull- eller sølvbelegg og at det ikke inneholder metall.

PLAST OG PAPIR

Varmebestandig plast som egner seg for mattilberedning i en mikrobølgeovn kan brukes til opptining, oppvarming og vanlig tilberedning. Følg produsentens anbefalinger.

Varmebestandig papir som er laget til bruk i en mikrobølgeovn er også velegnet. Følg produsentens anbefalinger.

MIKROBØLGEFOLIE

Denne folien, eller annen varmebestandig folie, passer bra til å dekke over kar eller pakke inn matvarer. Følg produsentens anbefalinger.

STEKEPOSER

Kan brukes i mikrobølgeovn. Metallklips egner seg ikke til å lukke igjen posene siden posen kan smelte. Lukk posen med hyssing og stikk flere hull i posen med en gaffel. Matemballasje som ikke er varmebestandig anbefales ikke brukt til mattilberedning i en mikrobølgeovn.

BRUNINGSFAT

Et spesielt mikrobølgefat av keramisk glass med en metallegering i bunnen gjør det mulig å brune matretter i en mikrobølgeovn.

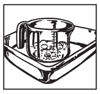
Når et bruningsfat anvendes må et isolerende materiale, f.eks. en porselenstallerken, plasseres mellom den roterende tallerkenen og bruningsfatet. Vær nøye med å følge oppvarmingstidene som angis i produsentens anbefalinger. For lang oppvarming kan skade den roterende tallerkenen og dreiefoten, og løse ut sikkerhetsbryteren som stenger av ovnen.

METALL

Generelt sett bør metall aldri settes inn i ovnen siden mikrobølgene ikke kan trenge gjennom metall og derfor ikke nå maten. Det finnes imidlertid unntak: smale strimler av aluminiumsfolie kan benyttes til å dekke visse deler av maten, slik at disse ikke tines for raskt eller overopphetes (som kyllingvinger). Det går også bra å bruke små grillspyd og aluminiumsbeholdere (f.eks. slike som inneholder ferdige matretter). Det er imidlertid viktig at karene er små i forhold til matvolumet , for eksempel bør aluminiumskar være minst $^2/_3$ til $^3/_4$ fylt med mat. Det anbefales å legge maten over på et passende fat eller en tallerken før tilberedning i mikrobølgeovnen. Hvis det brukes aluminiumskar eller andre metallredskaper må det være en avstand på ca. 2 cm mellom dem og ovnsveggene fordi det ellers kan oppstå elektrisk overslag.

KJØKKENREDSKAPENE MÅ IKKE HA METALL - deler som skruer, bånd eller håndtak.

EGNETHETSTEST



Hvis du er usikker på om et kar egner seg for mikrobølgeovnen kan du teste egnetheten: Plasser karet i ovnen. Still et glass med 150 ml vann på eller inntil karet som skal testes. Still ovnen på 800W og la den gå i 1 eller 2 minutter. Hvis karet forblir kaldt eller ikke blir varmere enn at det går an å røre det, går det bra å bruke det i ovnen. Bruk ikke denne testen for plastkar idet plasten kan smelte.

TIPS OG RÅD

TIDSINNSTILLINGER

Generelt sett er alle tider for opptining, oppvarming og mattilberedning kortere enn med en konvensjonell komfyr eller ovn. Med tanke på dette bør tidene som anbefales i kokebokdelen overholdes. Det er bedre å stille inn en tid som er for kort enn for lang. Test retten etter at den er tilberedt. Tenk også på at det er bedre å la en rett bli tilberedt på lengre tid enn å risikere å overkoke den.

STARTTEMPERATURER

Tiden for opptining, oppvarming og mattilberedning avhenger av matvarenes starttemperatur. Dypfryste matvarer eller matvarer som nettopp er tatt ut av kjøleskapet krever for eksempel lengre tilberedningstid enn matvarer som har stått i romtemperatur. For oppvarming og tilberedning regnes det med at matvarene holder normal oppbevaringstemperatur (dvs. en kjøleskaptemperatur på ca. 5°C eller romtemperatur på ca. 20°C). For opptining regnes det med en temperatur på -18°C.

TILBEREDNINGSTIDER

Alle tider som angis i kokebokdelen er veiledende og kan variere avhengig av matvarenes opprinnelige temperatur, vekt og tilstand (vanninnhold, fettinnhold osv.).

SALT, KRYDDER OG URTER

Matvarer som tilberedes i mikrobølgeovner beholder sin aroma i større grad enn med konvensjonelle tilberedningsmetoder. Det betyr at du bør bruke passende mengder med salt - eller helst salte maten etter at den er ferdig tilberedt. Salt absorberer væske og tørker raskt ut matrettens øvre lag. Krydder og urter kan benyttes som vanlig.

PÅFYLLING AV VANN

Grønnsaker og annen mat med høyt vanninnhold kan tilberedes i sine egne safter eller ved bare å fylle på litt vann. Da beholdes de fleste vitaminer og mineraler i maten.

MAT I SKINN ELLER SKJELL

Mat som f.eks. pølser, kyllinglår, bakte poteter, tomater, epler, eggeplommer og lignende bør prikkes i eller stikkes hull på med en gaffel eller stekespyd. Dette gjør at dampen som dannes inne i maten kan trenge ut, uten fare for at skinnet eller skallet sprekker.

STORE OG SMÅ MENGDER

Mikrobølgetidene er direkte avhengig av det volum mat som skal tines, varmes opp eller tilberedes. Med andre ord går det raskere å tilberede små porsjoner enn store.
Tommelfingerregel:
DOBBELT SÅ MYE BETYR NESTEN DOBBELT SÅ LANG TID HALVE MENGDEN ER HALVE TIDEN

DYPE OG GRUNNE KOKEKAR

Begge kar kan ha samme volum, men tilberedningstiden for det dype karet er lengre. Bruk derfor fortrinnsvis flate kar med stor overflate. Bruk bare dype kar for retter som lett kan koke over, f.eks. nudler, ris, melk o.l.

RUNDE OG OVALE KAR

Mat som tilberedes i runde eller ovale kar varmes opp jevnere enn rektangulære kar siden mikrobølgeenergien har en tendens til å konsentreres i hjørner, og maten som ligger her kan lett overkokes.

TILDEKKING

Hvis maten tildekkes bevares fuktigheten i den, med tilhørende reduksjon av tilberedningstiden. Bruk et lokk, mikrobølgefolie eller noe annet. Matretter med sprø overflate, som steker eller kylling, bør ikke tildekkes.
Som en generell regel gjelder, at det man dekker til i en vanlig ovn også bør dekkes til i en mikrobølgeovn. Det som ikke bør dekkes til i en vanlig ovn, bør heller ikke dekkes til i en mikrobølgeovn.

VENDING

Mat med middels størrelse, som hamburgere og kjøttskiver, bør vendes en gang under tilberedningen for å korte ned tilberedningstiden. Større ting, som steker og kyllinger, må snus, fordi oversiden tar mot mer mikrobølgeenergi enn undersiden. Retten kan tørke ut på den ene siden hvis den ikke snus.

STÅ/UTJEVNINGSTID

At maten av og til må få hvile etter tilberedingen er en av de viktigste reglene ved matlaging i mikrobølgeovn. Nesten alle retter som tines, varmes opp eller tilberedes i en mikrobølgeovn må stå stille i en viss tid, slik at temperaturen kan jevnes ut i retten og fuktigheten bli jevnt fordelt.



BRUNINGSMIDDEL

De fleste matretter blir brune etter mer enn 15 minutters tilberedning. Overflaten kan imidlertid ikke sammenlignes med den dypt brune og sprø overflaten man kan oppnå ved konvensjonell tilberedning. For å oppnå en appetittlig brun farge kan man bruke et bruningsmiddel. Disse midlene fungerer i de fleste tilfeller også som smakstilsetting.

Tabellen nedenfor gir forslag til tilsettinger som kan brukes til å brune retter og hvilke retter de passer best til.

BRUNINGSMIDDEL	RETT	METODE
Smeltet smør og tørket paprika	Fjørfe	Smør kyllingen med blandingen av smør og paprika
Tørket paprika	Ovnsbakte retter "Ristet ostesmørbrød"	Strø på paprika
Soyasaus	Kjøtt og fjærfe	Smør inn med saus
Grill og Worcester-saus, kjøttkraft	Steker, kroketter, småsteker	Smør inn med saus
Smeltet baconfett eller tørket løk	Ovnsbakte retter, ristede retter, supper, stuinger	Strø med baconbiter eller tørket løk på toppen
Kakao, sjokoladeflak, brun glasur, honning og marmelade	Kaker og desserter	Strø med biter på toppen av kaken eller bruk til glasering

OPPVARMING

- Ferdiglagede retter i aluminiumskar bør tas ut av aluminiumskaret og i stedet legges over på en tallerken eller i et kokekar.
- Fjern lokket på tett tillukkede beholdere.
- Maten bør dekkes til med mikrobølgefolie, en tallerken eller et spesielt lokk (selges i butikker), slik at oversiden ikke tørker ut. Drikker behøver ikke å dekkes til.
- Ved koking av væsker som vann, te eller melk, bør man plassere en glasstav i karet.
- Hvis mulig bør store mengder røres om fra tid til annen for å sikre at temperaturen blir jevnt fordelt.
- Alle angitte tider er for matvarer som har stått i romtemperatur på 20°C. Oppvarmingstidene for mat som har ligget i kjøleskap bør derfor økes noe.
- Etter oppvarmingen bør maten stå i 1-2 minutter slik at temperaturen inne i maten fordeles jevnt (såkalt utjevningstid).
- Angitte tider er veiledende og kan variere avhengig av matvarenes opprinnelige temperatur, vekt, vanninnhold, fettinnhold eller det resultatet du vil oppnå.

OPPTINING

Mikrobølgeovnen er ideell til opptining av matvarer. Opptiningstidene er vanligvis betydelig kortere enn tradisjonelle opptiningsmetoder.
Her er noen få råd. Ta den frosne matvaren ut av innpakningen og legg den på en tallerken til tining.

ESKER OG KAR

Esker og kar som egner seg for mikrobølgeovner er svært gode til å tine og varme opp matvarer siden de tåler både svært lave temperaturer (ned til ca. –40°C) og høye temperaturer (opp til ca. 220°C). Derfor kan man bruke samme kar til både opptining, oppvarming og til og med til tilberedning av en matrett uten å måtte legge den på et fat eller en tallerken.

TILDEKKING

Dekke til tynne deler med aluminiumsstrimler før opptining. Steder som allerede er tint eller blitt varme kan også dekkes til med aluminiumsstrimler under opptiningen. Dette hindrer at de tynne delene blir for varme, mens tykkere deler fremdeles er frosne.

KORREKTE INNSTILLINGER

Det er bedre å velge en lav effektinnstilling enn en som er for høy. Dette sikrer at retten tines jevnt.
Hvis ovnens effektinnstilling er for høy, risikerer du at utsiden av matvaren begynner å koke mens det innvendige fremdeles er frossent.

VENDING/RØRING

Nesten alle matvarer krever regelmessig vending eller omrøring. Forsøk å ta fra hverandre stykker som sitter sammen så raskt som mulig og flytt dem på fatet de ligger på.

SMÅ MENGDER

Små mengder tiner raskere enn større mengder. Vi anbefaler at du fryser ned små porsjoner i stedet for store mengder mat sammen. På den måten vil du kunne tilberede hele menyer raskt og enkelt.

MATVARER SOM KREVER FORSIKTIG HÅNDTERING

Matvarer som kremkaker, krem, ost og brød bør bare tines delvis og bør deretter stå i romtemperatur for naturlig opptining. På den måten unngår man at utsiden blir for varm mens retten fremdeles er frossen innvendig.

STÅ/UTJEVNINGSTID

Det er spesielt viktig etter opptining av matvarer at de får stå en stund mens opptiningen fortsetter av seg selv. I opptiningstabellen kan du se de utjevningstidene som gjelder for forskjellige matvarer. Tykk og kompakt mat krever lengre utjevningstid enn tynne eller porøse matvarer. Hvis ikke matvarene tines tilstrekkelig, kan opptiningen fortsette i mikrobølgeovnen eller utjevningstiden forlenges, avhengig av hva som passer best. Ved slutten av utjevningstiden bør matvarene brukes så raskt som mulig, og de må ikke fryses ned på nytt.

TILBEREDNING AV FRISKE GRØNNSAKER

- Når du kjøper grønnsaker er det viktig at de har omtrent samme størrelse. Dette er spesielt viktig hvis grønnsakene tilberedes i hele stykker, som kokte poteter.
- Skyll grønnsakene grundig før de tilberedes. Vei dem og bruk bare den mengden som oppskriften angir før du deler dem opp.
- Smaksett som normalt, og tilsett salt først etter at de er tilberedt.
- Tilsett ca. 5 spiseskjeer vann for hver 500 gr grønnsaker. Grønnsaker med høyt fiberinnhold krever litt mer vann. Tabellen gir mer informasjon om dette.
- Grønnsaker bør vanligvis tilberedes i et kar med lokk. Grønnsaker med høy fuktighet, som løk og kokte poteter, kan legges i mikrobølgefolie uten å fylle på vann.
- Etter halve tilberedningstiden bør man røre rundt i karet eller snu grønnsakene.
- La grønnsakene stå i ca. 2 minutter etter at de er ferdig tilberedt, slik at temperaturen i grønnsakene jevnes ut (s.k. utjevningstid).
- Tilberedningstidene er veiledende og avhenger av grønnsakenes vekt, deres opprinnelige temperatur og tilstand. Jo ferskere grønnsakene er, dess kortere bør tilberedningstiden være.

TILBEREDNING AV KJØTT, FISK OG FJÆRFE

- Når du handler matvarer bør du påse at alt har omtrent samme størrelse. Dette sikrer at de tilberedes jevnt.
- Skyll kjøtt, fisk og fjærkre skikkelig under rennende kaldt vann og la det tørke på kjøkkenpapir før tilberedningen. Fortsett deretter som vanlig.
- Storfekjøtt skal være mørt og ha lite brusk og sener.
- Selv om stykkene kan ha samme størrelse, så kan sluttresultatet ofte variere. Dette skyldes blant annet kjøttets beskaffenhet, fett- og fuktighetsinnhold, foruten den opprinnelige temperaturen før tilberedningen.
- Etter ca. 15 minutters tilberedning får matretten en naturlig brunfarge, som kan forsterkes ved å bruke et bruningsmiddel. Hvis du også vil ha en sprø overflate bør du bruke et bruningsfat eller først brune kjøttet i en stekepanne før det settes i mikrobølgeovnen. Da kan du også få kjøttkraft til å lage saus av.
- Snu de store stykkene av kjøtt, fisk eller fjærfe halvveis gjennom tilberedningen slik at de tilberedes jevnt fra alle sider.
- Etter tilberedningen bør steker dekkes med aluminium og få stå til utjevning i ca. 10 minutter. Steken fortsetter å koke imens, og kjøttsaftene fordeles jevnt i kjøttet. Når steken deretter skjæres opp, mister man mindre kjøttsaft.

OPPTINING OG TILBEREDNING

Dypfryste retter kan tines opp og tilberedes samtidig i mikrobølgeovnen. Tabellen gir noen forslag til dette. Legg også merke til de generelle rådene som gis for henholdsvis ”oppvarming” og ”opptining” av matvarer. Se matprodusentens anbefalinger på emballasjen før du tilbereder dypfryste matretter. Disse anbefalingene inneholder vanligvis nøyaktige tilberedningstider og råd angående tilberedningen.

FORKORTELSER SOM BRUKES

spsk = spiseskje	KG = kilogram	ml = milliliter
tsk = teskje	g = gram	min = minutter
Kopp = full kopp	l = liter	sek = sekunder

TABELL: OPPVARMING AV MAT OG DRIKKE

Mat/Drikke		Kvantitet -g/ml-	Effekt -Innstilling-	Tid -Min-	Hint
Kaffe	1 kopp	150	800W	omtrent 1	ikke dekk
Melk,	1 kopp	150	800W	omtrent 1	ikke dekk
Vann,	1 kopp	150	800W	$1^1/_2$ -2	ikke dekk, ta til kokepunktet
	6 kopper	900	800W	10-12	ikke dekk, ta til kokepunktet
	1 skål	1000	800W	10-12	ikke dekk, ta til kokepunktet
Matretter (Grønnsaker, kjøtt og tilbehør)		400	800W	omtrent 4	skvett litt vann i sausen, dekk rør rundt halvveis gjennom oppvarmingstiden
Stuing		200	800W	2-3	dekk, rør rundt etter oppvarming
Klar suppe		200	800W	omtrent 2	dekk, rør rundt etter oppvarming
Kremet suppe		200	800W	omtrent 2	dekk, rør rundt etter oppvarming
Grønnsaker		200 500	800W 800W	2-3 4-5	Legg til litt vann om nødvendig, dekk, rør rundt halvveis gjennom oppvarmingstiden
Tilbehør		200 500	800W 800W	1-2 4-5	skvett med vann, dekk og rør rundt av og til.
Kjøtt, 1 skive*		200	800W	3-4	spre saus i et tynt lag på toppen, dekk
Fiskefilet*		200	800W	2-3	dekk
Smelring av smør eller margarin*		50	800W	omtrent $^1/_2$	dekk

* Kjøleskapstemperatur

TABELL: TILBEREDNING AV KJØTT, FISK OG FJÆRFE

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Innstilling-	Tid -Min-	Hint	Stå/utjevningstid -Min-
Kjøttdeig	1000	800W	16-18	Forbered kjøttdeigblandingen (halvparten svin/halvparten storfe) plassert i en lavbunnet ildfast form	10
Fiskefileter	200	800W	3-4	krydre etter smak, plasser på et fat, dekk	3
Kylling	1200	800W	22-25*	krydre etter smak, plasser i en ildfast for, snu midtveid gjennom matlagingstiden*	3
Kyllingbein	200	800W	3-4	krydre etter smak, plasser på et fat, dekk	3

* Når den snus, fjern safen fra retten.

NORSK

TABELL: TINING

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Innstilling-	Tinetid -Min-	Hint	Stå/utjevningstid -Min-
Kjøttsteik (f. eks. svinekjøtt, storfe, lam, kalvekjøtt)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	plasser på et omvendt fat, snu halvveis gjennom tinetiden	30-90 30-90 30-90
Biffer, fileter, koteletter, lever	200	80W	7-8	snu halvveis gjennom tinetiden	30
And, kalkun	1500	80W	48-52	plasser på et omvendt fat, snu halvveis gjennom tinetiden	30-90
Kylling	1200	80W	39-43	plasser på et omvendt fat, snu halvveis gjennom tinetiden	30-90
	1000	80W	33-37	plasser på et omvendt fat, snu halvveis gjennom tinetiden	30-90
Kaker, per stykke	100-150	80W	2-5	plasser på et kakefat	5
Bløtkake, per stykke	150	80W	3-4	plasser på et kakefat	10
Hel kake, Ø 25 cm		80W	20-24	plasser på et kakefat	30-60

TABELL: OPPTINING OG TILBEREDNING

Mat	Kvantitet -g-	Effekt -Innstilling-	Tilberedningstid -Min-	Tillagt vann -spsk/ml-	Hint	Stå/utjevningstid -Min-
Fiskefileter	300	800W	10-11	-	dekk	1-2
Ørret, 1 fisk	250	800W	7-9	-	dekk	-
Matrett	400	800W	8-9	-	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	-
Bladspinat	300	800W	7-9	-	dekk, rør rundt 1-2 ganger i løpet av tilberedelsen	2
Brokkoli	300	800W	7-9	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2
Erter	300	800W	7-9	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2
Kålrabi	300	800W	7-9	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2
Blandede grønnsaker	500	800W	12-14	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2
Rosenkål	300	800W	7-9	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2
Rødkål	450	800W	11-13	3-5spsk	dekk, rør rundt halvveis gjennom matlagingstiden	2

TABELL: TILBEREDE FISK

Grønnsak	Kvantitet -g-	Effekt -Innstilling-	Tid -Min-	Hint	Tillagt vann -spsk/ml-
Bladspinat	300	800W	5-7	vask, tørk godt, dekk, rør rundt 1-2 ganger i løpet av tilberedelsen	-
Blomkål	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 helt hode, dekk, del inn i buketter, rør rundt under tilberedelse	5-6spsk 4-5spsk
Brokkoli	500	800W	10-12	del inn i buketter, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Sopp	500	800W	8-10	hele hoder, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	-
Kinakål	300	800W	9-11	kutt inn i remser, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Erter	500	800W	9-11	dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Fennikel	500	800W	9-11	kutt inn i fjerdedeler, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Løk	250	800W	5-7	hele, tilbered i mikrobølefolie	-
Kålrabi	500	800W	10-12	skjær i terninger, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	50ml
Gulrøtter	500 300	800W 800W	10-12 9-12	kutt inn i ringer, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Grønn paprika	500	800W	7-9	kutt inn i strimler, dekk, rør rundt 1-2 ganger i løpet av tilberedelsen	4-5spsk
Kokte poteter (med skall)	500	800W	9-11	dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Purre	500	800W	9-11	kutt inn i ringer, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk
Rødkål	500	800W	10-12	kutt inn i strimler, dekk, rør rundt 1-2 ganger i løpet av tilberedelsen	50ml
Rosenkål	500	800W	9-11	hele spirer, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	50ml
Kokte poteter (saltet)	500	800W	9-11	kutt i store deler med lignende størrelse, legg til litt salt, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	150ml
Selleri	500	800W	9-11	skjær fint, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	50ml
Hvitkål	500	800W	10-12	kutt inn i remser, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	50ml
Squash	500	800W	9-11	skjær i skiver, dekk, rør rundt av og til under tilberedelse	4-5spsk

NORSK

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA: LUE HUOLELLISESTI JA SÄÄSTÄ VASTAISEN VARALLE

1. Tämä uuni on rakennettu käytettäväksi vain pöydän päällä.
   Se ei sovellu sisäänrakennettavaksi keittiölaitteeksi. Uunia ei saa laittaa kaappiin.
   Aseta tai kiinnitä uuni niin, että sen alaosa on vähintään 85 cm lattian yläpuolella.
2. Pidä lapset loitolla luukusta palovammojen välttämiseksi.
3. Varmista, että uunin yläpuolelle jää vähintään 15 cm tilaa.
4. Tämä laite on tarkoitettu käytettäväksi kotitaloudessa ja vastaavissa käyttökohteissa, kuten:
   - myymälöiden, toimistojen ja muiden työympäristöjen henkilöstökeittiöissä,
   - maatiloilla,
   - hotelleissa, motelleissa ja muissa asuinympäristöissä,
5. Mikrouuni on tarkoitettu ruokien ja juomien lämmittämistä varten. Ruuan tai vaatteiden kuivaaminen ja lämpöpehmusteiden, tohveleiden, sienien, märän liinan, tms. kuivaaminen saattaa aiheuttaa tapaturman, syttymisen tai tulipalon.
6. Tätä laitetta saavat käyttää 8-vuotiaat ja tätä vanhemmat lapset ja sellaiset henkilöt, joilla on fyysisiä, sensorisia tai henkisiä rajoituksia, tai joilla on puutteellisesti kokemusta tai tietoa, vain jos heitä valvotaan tai heille on annettu ohjeet laitteen käytöstä turvallisella tavalla ja he ymmärtävät laitteen käyttöön sisältyvät vaarat. Lapsia pitäisi valvoa, jotta he eivät leiki laitteella. Lapset eivät saa puhdistaa ja huoltaa uunia ilman valvontaa.
7. **VAROITUS:** Jos luukku tai luukun tiivisteet ovat viallisia, laitetta ei saa käyttää, ennen kuin pätevä korjaaja on korjannut sen.
8. **VAROITUS:** Älä koskaan säädä, korjaa tai muokkaa uunia itse. Muiden kuin ammattilaisten on vaarallista suorittaa sellaisia huolto- tai korjaustoimenpiteitä, joiden yhteydessä mikroaaltoenergialta suojaava suojus irrotetaan.
9. Mikäli laitteen virtajohto vioittuu, se on vaihdettava. Vaihdon voi suorittaa ainoastaan valtuutettu SHARP-huoltaja.
10. **VAROITUS:** nesteitä ja muita ruokia ei saa kuumentaa suljetuissa pakkauksissa, koska ne saattavat räjähtää.

11. Mikroaaltouunissa kuumennettavat juomat saattavat päätyttyä; ole sen takia erityisen varovainen juoma-astiaa käsitellessäsi.
12. Älä kypsennä kuorellisia kananmunia, myöskään kokonaisia kovaksikeitettyjä kananmunia ei pitäisi kuumentaa mikroaaltouunissa, koska ne saattavat räjähtää vielä kypsennysajan päätyttyäkin. Mikäli haluat kypsentää tai kuumentaa kananmunia, joita ei ole sekoitettu, pistele keltuaisia ja valkuaisia räjähtämisen estämiseksi. Kuori ja viipaloi kovaksikeitetyt kananmunat ennen mikroaaltouunissa kuumentamista.
13. Välineet pitäisi tarkistaa ja varmistaa, että ne soveltuvat käytettäviksi uunissa. Katso sivu FI-14. Käytä vain mikroaaltouuniin soveltuvia astioita ja välineitä mikroaaltotiloissa.
14. Tuttipulloja ja vauvanruokapurkkeja on ravistettava tai sekoitettava ja niissä olevan juoman/ruoan lämpötila on tarkistettava, ennen kuin ne annetaan vauvalle, jotta estettäisiin palovammat.
15. Kun lämmität ruokaa muovi- tai paperiastioissa, valvo uunia mahdollisen syttymisen varalta.
16. Jos havaitset savua, kytke uuni pois päältä tai irrota virtajohto pistorasiasta ja pidä uunin luukku kiinni, jotta saat sammutettua liekit.
17. Uuni pitäisi puhdistaa säännöllisesti ja kaikki ruuanjätteet poistaa.
18. Pidä uuni puhtaana, sillä muuten uuni saattaa aiheuttaa pintojen vioittumisen. Tämä saattaa lyhentää laitteen käyttöikää ja saada mahdollisesti aikaan vaarallisia tilanteita.
19. Katso ohjeet luukun tiivisteiden, sisäosien ja viereisten osien puhdistamisesta sivulta FI-13.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

Tulipalon vaaran välttäminen.

Mikroaaltouunia ei saa jättää päälle ilman valvontaa. Liian korkea tehotaso, tai liian pitkä kypsennysaika saattaa aiheuttaa ruoan ylikuumenemisen, joka johtaa tulen syttymisen.

Virtalähteen on oltava kätevästi ulottuvilla, jotta virtajohto on helppo irrottaa vaaratilanteessa.
AC-käyttöjännitteen on oltava 230 V, 50 Hz, lisäksi vähintään 10 A jakelujohtosulake, tai vähintään 10 A virrankatkaisin.
Käytettävissä tulee olla ainoastaan tätä laitetta varten tarkoitettu erillinen virtapiiri.
Älä sijoita uunia lämmönlähteiden läheisyyteen, esim. tavallisen uunin lähelle.
Älä myöskään asenna uunia alueelle, jossa on korkea kosteuspitoisuus tai johon kosteutta saattaa kerääntyä.
Älä säilytä äläkä käytä uunia ulkotiloissa.

Puhdista aaltoputken suojakansi, uunin sisusta, pyörivä kuumennusalusta ja kuumennusalustan teline käytön jälkeen. Ne on pidettävä kuivina ja rasvattomina. Kerääntynyt rasva saattaa ylikuumeta ja savuta tai syttyä tuleen.

Älä sijoita syttyviä materiaaleja lähelle uunia tai tuuletusaukkoja.
Älä tuki tuuletusaukkoja.
Poista ruoasta ja pakkauksista kaikki metalliset tiivisteet, metalliset sulkimet tms., metallipintojen kipinöinti voi aiheuttaa tulipalon.
Älä käytä mikroaaltouunia uppopaistoöljyn kuumentamiseen. Lämpötilaa ei voi säätää ja öljy saattaa syttyä tuleen.
Käytä popcornin valmistamiseen vain erityisiä mikropopcornpakkauksia.
Älä säilytä uunissa ruokaa tai muita tavaroita.
Tarkista säädöt uunin käynnistämisen jälkeen varmistaaksesi, että uuni toimii halutulla tavalla.
Ole erityisen varovainen valmistaessasi tai lämmittäessäsi ruokia, joissa on paljon rasvaa tai sokeria (esim. makkaroita, täytettyjä piirakoita, jne.). Ne eivät saa kuumentua liikaa, jotta ne eivät syty palamaan.
Tutustu käyttöoppaan ja keittokirjaosion vihjeisiin.

Tapaturmariskin välttäminen

VAROITUS:
Älä käytä vahingoittunutta tai viallisesti toimivaa uunia.
Tarkista seuraavat seikat ennen käyttöä:

a) Luukku: varmista, että luukku sulkeutuu kunnolla ja että se on ehjä ja suorassa.
b) Saranat ja turvasalvat: varmista, että ne eivät ole rikki tai irrallaan.
c) Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat: varmista, että ne ovat ehjiä.
d) Uunin sisätila ja luukku: varmista, että niissä ei ole lovia tai kuhmuja.
e) Virtajohto ja pistotulppa: varmista, että ne ovat ehjiä.

Älä käytä uunia luukun ollessa auki tai muuta turvasalpoja millään tavalla.
Älä käytä uunia, mikäli luukun tiivisteiden ja tiivistepintojen välillä on jokin esine tai este.

Älä anna rasvan tai lian kerääntyä luukun tiivisteisiin ja läheisiin osiin. Puhdista uuni säännöllisin väliajoin ja poista kaikki ruuantähteet. Noudata sivun FI-13 ohjeita ''Hoito ja puhdistus”.

Henkilöiden joilla on TAHDISTIN tulisi neuvotella lääkärin tai tahdistimen valmistajan kanssa mikroaaltouuneja koskevista varotoimenpiteistä.

Mahdollisen sähköiskun välttäminen

Ulkovaippaa ei saa missään olosuhteissa irrottaa.
Älä koskaan roiskuta mitään tai aseta esteitä luukun lukkoaukon tai tuuletusaukkojen päälle. Mikäli niiden päälle kuitenkin roiskuu jotakin, kytke uuni pois päältä ja irrota pistotulppa välittömästi, ja soita valtuutetulle SHARP-huoltajalle.
Älä upota virtajohtoa tai pistotulppaa veteen tai muuhun nesteeseen.
Älä anna virtajohdon roikkua pöydän tai työtason reunan yli.
Pidä virtajohto poissa kuumenevilta pinnoilta, myös uunin takaosasta.
Älä yritä vaihtaa uunin lamppua itse. Ainoastaan SHARP:in valtuuttama sähköasentaja saa vaihtaa lampun. Mikäli uunin lamppu ei toimi, ota yhteyttä jälleenmyyjään tai valtuutettuun SHARP-huoltoon.

Räjähdyksen tai äkillisen kiehumisen välttäminen:

Älä koskaan käytä suljettuja pakkauksia tai rasioita. Avaa pakkaukset ja poista kannet ennen käyttöä. Suljetut pakkaukset saattavat räjähtää kohonneen paineen takia vielä senkin jälkeen kun uuni on kytketty pois päältä.
Käsittele kuumennettavia nesteitä varoen. Käytä leveäsuisia astioita, jotta ilmakuplat pääsevät poistumaan.

Älä koskaan kuumenna nesteitä kapeasuisissa astioissa kuten tuttipulloissa, sillä tämä saattaa aiheuttaa kuumennetun sisällön äkillisen purkautumisen ja palovammojen vaaran.

Näin vältät kiehuvan nesteen äkillisen purkautumisen ja palovammojen vaaran:

1. Älä säädä liian pitkää kuumennusaikaa (Katso sivu 18).
2. Sekoita nestettä ennen kuumennusta/jälleenkuumennusta.
3. Nesteeseen kannattaa laittaa lasipuikko tai jokin vastaava esine (ei metallinen) jälleenkuumennuksen ajaksi.
4. Anna nesteen tasaantua noin 20 sekuntia uunissa kuumennuksen loputtua äkillisen kiehahtamisen välttämiseksi.

Pistele reikiä kuorellisiin ruokiin kuten perunoihin, makkaroihin ja hedelmiin, jotta ne eivät räjähtäisi kypsentämisen aikana.

Palovammojen riskin välttäminen

Käytä palovammojen välttämiseksi patalappuja tai -kintaita kun otat ruoan uunista.

Avaa aina rasiat, popcornpussit, paistopussit tms., niin että kuuma höyry ja äkillinen kiehahtaminen ei pääse polttamaan käsiäsi tai kasvojasi.

Välttääksesi palovammoja tarkista aina ruoan lämpötila ja sekoita ennen tarjoilua. Kiinnitä lisäksi erityistä huomiota pikkuvauvoille, lapsille tai vanhuksille tarjottavan ruoan ja juoman lämpötilaan.

Astian lämpötila ei kerro ruoan tai juoman todellista lämpötilaa; tarkista aina ruoan lämpötila.

Pysyttele aina loitommalla uunin luukkua avatessasi välttyäksesi ulospurkautuvan höyryn ja kuumuuden aiheuttamilta palovammoilta.

Viipaloi aina täytetyt ja paistetut ruoat kuumennuksen jälkeen höyryn vapauttamiseksi ja palovammojen välttämiseksi.

Lapset ja mikroaaltouuni

Älä nojaa uunin luukkuun tai roiku siitä.

Lapsille tulisi opettaa kaikki tärkeät turvallisuusohjeet: patalappujen käyttö, ruoan suojusten varovainen poistaminen; erityistä huolta tulee kiinnittää pakkauksiin (esim. itsekuumentuvat materiaalit), joiden on tarkoitus tehdä ruoka rapeaksi, koska ne saattavat olla erityisen kuumia.

Muita varoituksia

Älä koskaan korjaa tai muuta uunia millään tavalla.

Älä siirrä uunia sen ollessa päällä.

Uuni on tarkoitettu pelkästään kotitalouksien käyttöön eikä sitä saa käyttää muuhun tarkoitukseen kuin ruoanlaittoon. Se ei sovellu kaupalliseen tai laboratoriokäyttöön.

Uunin ongelmattoman käytön ja vahinkojen välttämisen varmistaminen.

Uunia ei saa koskaan käyttää tyhjänä.

Kun käytät ruskistavaa astiaa tai itselämmittävää materiaalia, pane lämpöä kestävä eristin, kuten posliinilautanen sen alle, jotta estät lämpörasitusta vaurioittamasta pyörivää alustaa ja telinettä. Astioiden ohjeissa mainittuja esilämmitysaikoja ei saa ylittää.

Älä käytä metallisia astioita, jotka heijastavat mikroaaltoja ja saattavat aiheuttaa sähköistä kipinöintiä. Älä laita säilykepurkkeja uuniin.

Käytä vain tälle uunille tarkoitettuja pyöriviä alustoja.

Älä käytä uunia ilman pyörivää alustaa.

Toimi seuraavasti ehkäistäksesi pyörivää alustaa rikkoutumasta:

(a) Anna pyörivän alustan jäähtyä, ennen kuin puhdistat vedellä.
(b) Älä aseta kuumia ruokia tai astioita kylmälle pyörivälle alustalle.
(c) Älä aseta kylmiä ruokia/astioita kuumalle pyörivälle alustalle.

Uunin päälle ei käytön aikana saa laittaa minkäänlaisia esineitä.

HUOMAUTUS:

Jos et ole varma kuinka uuni liitetään sähköverkkoon, ota yhteyttä valtuutettuun sähköteknikkoon.

Valmistaja ja jälleenmyyjä eivät ole vastuussa uunille koituvista vahingoista tai henkilövahingoista, jotka aiheutuvat uunin huolimattomasta sähköliitännästä.

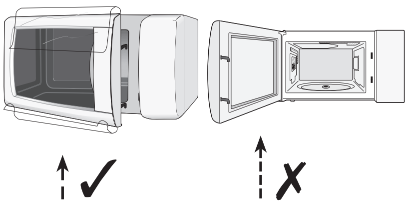
Vesihöyryä tai -pisaroita saattaa muodostua satunnaisesti uunin seiniin, luukun tiivisteisiin ja tiivistepintoihin. Tämä on normaalia eikä ole osoitus mikroaaltojen vuodosta eikä toimintahäiriöstä.

SUOMI

ASENNUS

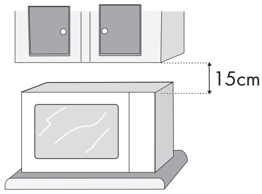
1. Poista pakkausmteriaalit uunin sisäpuolelta. Hävitä irrallinen polyteeniarkki uunin luukun ja sisäosan väliltä. Jos luukun ulkopuolella on tarra, irrota se.

Älä irrota luukun **sisäosaan** kiinnitettyä suojakalvoa.



IRROTA **ÄLÄ IRROTA**

2. Tarkista uuni huolellisesti vaurioiden varalta.
3. Aseta uuni tasaiselle pinnalle, joka on tarpeeksi vahva kantamaan uunin painon ja sillä kypsennettävän raskaimman ruuan painon. Älä koskaan pane uunia kaappiin.
4. Varmista, että uunin yläpuolelle jää vähintään 15 cm tilaa.



5. Kiinnitä uunin pistotulppa tavalliseen (maadoitettuun) kotitalouskäyttöön tarkoitettuun pistorasiaan.

Uuni toimitetaan esiasetettuna energiansäästötilaan. Tämä ominaisuus säästää sähköä, kun uunia ei käytetä. Kun ensin kytket sen seinää, mitään ei tule näkyviin digitaaliseen näyttöön.

Uunin käyttäminen energiansäästötilassa:

1. Kiinnitä uunin pistotulppa. Näytöllä ei pitäisi näkyä tällä kertaa mitään.
2. Avaa ja sulje luukku. Uunissa näkyy nyt "0". Uunin lamppu palaa, kun luukku on auki.

Pysäytyspainikkeenkäyttö

Tee **PYSÄYTÄ**-painikkeella seuraavaa:

1. Poista virhe ohjelmoinnin aikana.
2. Pysäytä uuni tilapäisesti.

Jos et käytä uunia energiansäästötilassa vähintään 3 minuuttiin (esim. sulje luukkua, paina **PYSÄYTÄ**-painiketta), et pysty käyttämään uunia ennen kuin avaat ja suljet luukun.

SUOMI

MIKROAALTOJEN TEHOTASO

Uunillasi on 4 tehotasoa. Voit valita tehotason kypsennykselle reseptiosiossa annettujen ohjeiden mukaisesti. Seuraavat suositukset ovat yleensä voimassa:

800W käytetään nopeaan kypsentämiseen tai esim. keiton, laatikkoruokien, säilykepurkkien sisällön, kuumien juomien, vihannesten, kalan tms. kuumentamiseen.

700W / 500W käytetään herkille ruuille, kuten kananmunat tai meriruoka

200W käytetään sulattamiseen, valitse tämä tehotaso varmistaaksesi, että ruoka sulaa tasaisesti. Tämä asetus sopii ihanteellisesti myös riisin, pastan, mykyjen ja munakastikkeen hiljaiseen kiehuttamiseen.

Määritä teho koskettamalla **TEHOTASO**-painiketta, kunnes haluttu taso näkyy. Jos **TEHOTASO**-painiketta kosketaan kerran, 800 näkyviin tulee. Jos haluamasi taho menee ohi, jatka **TEHOTASO**-painikkeen painamista, kunnes saavutat tason uudelleen.

MANUAALINEN KÄYTTÖ

Kun kypsennät mikroaalloissa manuaalisesti, anna ensin tehotaso, sitten kypsennysaika.
Voit ohjelmoida enintään 20 minuuttia tehotasolla 200-500 W.
Voit ohjelmoida enintään 15 minuuttia tehotasolla 700-800 W.

Esimerkki:

Oletetaan, että haluat kuumentaa keittoa 2 minuuttia ja 30 sekuntia 500 W:n mikroaaltoteholla.

1. Valitse haluamasi teho painamalla **TEHOTASO**-painiketta kolme kertaa 500 W:lle.



x3



2. Anna haluamasi kypsennysaika painamalla **AIKA**-painiketta.



x2 **x3**



3. Aloita kypsennys painamalla **KÄYNNISTÄ**-painiketta.



x1

Tarkasta näyttö



HUOMAUTUS:

1. Jos luukku avataan kypsennyksen/sulatuksen aikana ruuan sekoittamista ja kääntämistä varten, kypsennysaika näytöllä pysähtyy automaattisesti. Kypsennys/sulatusaika alkaa kulua uudelleen, kun luukku suljetaan ja **KÄYNNISTÄ**-painiketta painetaan.
2. Jos haluat tietää tehotason kypsennyksen aikana, paina **TEHOTASO**-painiketta.

Vähemmän/Enemmän-asetukset

Automaattisissa valikoissa ohjelmoidut kypsennysajat on räätälöity suosituimpien makujen mukaisesti. Jos haluat säätää kypsennysaikaa, voit joko lisätä (enemmän) tai vähentää (vähemmän) kypsennysaikaa “enemmän” tai “vähemmän” -toiminnolla.

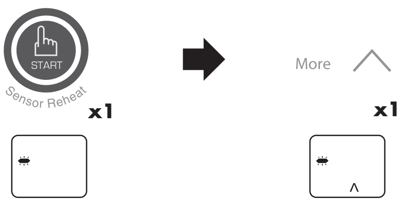
Vähemmän/Enemmän-toiminnolla voidaan säätää seuraavien toimintojen kypsennysaikoja

– ONE TOUCH -LÄMMITYS
– SULATUS
– JUOMAT (Ainoastaa Vähemmän-asetus)

(1) ONE TOUCH -LÄMMITYS

* Oletetaan, että haluat lämmittää 1 kupillista keittoa vakioasetusta pidemmän ajan.

1. Paina **KÄYNNISTÄ**-painiketta (Lämmitystunnistin) kerran.
2. Paina **ENEMMÄN**-painiketta kerran.



Lämmitys tunnistimen kanssa aloittaa toiminnan.

Lämmitys tunnistimen kanssa jatkaa toimintoa lisäasetuksilla. Kun se havaitsee höyryä, uuni pysähtyy ja näytöllä näkyy “0”.

(2) SULATA

* Oletetaan, että haluat sulattaa 400 g kalaa vakioasetusta lyhyemmän ajan.

1. Sulata 400 g painamalla **SULATA**-painiketta neljä kertaa.
2. Paina **KÄYNNISTÄ**-painiketta kerran.



3. Paina Vähemmän-painiketta kerran. Paina käynnistyspainiketta uudelleen 30 s kuluttua.



Vähemmän-merkkivalo tulee näkyviin.

Sulatusaika alkaa kulua. Kun se saavuttaa nollan, uuni “piippaa”.

SUOMI

AUTOMAATTINEN KÄYTTÖ

AUTOMAATTISTA KÄYTTÖÄ KOSKEVA HUOMAUTUS

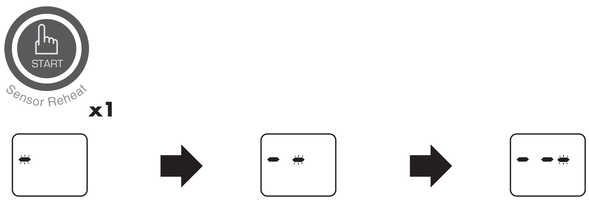
1. Kun käytät automaattisia ominaisuuksia, noudata huolellisesti jokaisessa VALIKKO-OHJEESSA esitettäviä ohjeita saavuttaaksesi parhaan tuloksen. Jos tietoja ei noudateta, ruoasta saattaa tulla ylikypsää tai puolikypsää.
2. Jos ruoka painaa enemmän tai vähemmän kuin kussakin VALIKKO-OHJEESSA esitetyt määrät tai painot, kypsennä manuaalisesti.
3. Voit muuttaa lopullista kypsennys- tai sulatustulosta vakioasetuksista painamalla Vähemmän-/Enemmän-painiketta.
   Katso ohjeet sivulta FI-8.
4. Lopullinen kypsennystulos saattaa vaihdella ruuan tilasta riippuen (esim. alkulämpötila, muoto, laatu). Tarkista kypsennyksen jälkeen ja jatka tarvittaessa kypsennystä manuaalisesti.
5. Jos sulatat ruokia, joiden paino on enemmän tai vähemmän kuin SULATUSVALIKON OHJEEN mukaisesti on sallittua, sulata manuaalisesti.

ONE TOUCH -LÄMMITYS

One touch -lämmityksen avulla voit kätevästi lämmittää ruokia automaattisen tunnistetoiminnon avulla. Älä kypsennä pieniä määriä ruokaa tai ruokia, jotka sisältävät erittäin vähän vettä, kuten leipä ja grilliruuat.
Tämä ehkäisee savua ja syttymistä.
Älä käytä juomille Lämmitystunnistin-painiketta vaan tämän sijasta Juomat-painiketta. (Ehkäisee äkillistä kiehumista)

Oletetaan, että haluat lämmittää Illallisen.

1. Paina **KÄYNNISTÄ**-painiketta (Lämmitystunnistin) kerran.

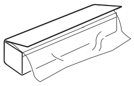


Kypsennys alkaa -näyttö näkyy tunnistimen kypsennyspalkissa. Kun kypsennys on valmis, uuni pysähtyy ja näytöllä näkyy “0”.

Huomautukset:

- Ota pois kääreestä tai peitä välttääksesi muodon muuttuminen tai sulaminen.
- Astioilla, jotka ovat vaarassa vahingoittua, räjähtää tai syttyä lämmityksen aikana, pitäisi ottaa pois uunista. (Kastikeastia, keitetty kananmuna, alumiiniastia)
- Älä käytä alumiiniastiaa tai alumiinifoliota. (Lämmitettäessä on riski kipinöinnistä, mikä voi aiheuttaa rikkoutumisen).
- Jäähdytä uuni tai lämmitysalusta, jos ne ovat kuumia.

LÄMMITYSVALIKON OHJE



- Käärityt ruuat : Ruuat, joissa haluat säilyttää kosteuden, kuten pakasteriisi, höyrytetty ruoka.
- Käärimättömät ruuat : Riisi (huoneenlämpötila/pakastettu), ruuat, joista haluttaa haihduttaa vesi sisältä, kuten uppopaistetut ruuat, paistetut ruuat.

  O : taulukossa tarkoittaa, että ruoka täytyy kääriä

Valikko	Paino	Tila	Kääri	Vähemmän-/ Enemmän-painike	Tekniikat
Valmisateria (spagetti, piirakka)	100-350 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	
Ruokalautanen	N. 600 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	
Riisi	1-4 kuppia (1 kuppi 150 g)	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	Kun riisi on kovaa, ruiskuta siihen vettä.
Pakastettu riisi	1-2 kuppia (1 pala 150 g)	Pakastettu	O	-	Paksuus täytyy olla alle 3 cm. Aseta pakasteriisi litteäksi ja pane se astiaan
Höyrytetyt ateriat (Höyrytetyt dumplingsit)	5-12 kpl (160 g)	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	O	-	Ripottele vettä molemmille puolille
		Pakastettu	O	-	
Grilliruuat (Hampurilainen)	1-4 kuppia (1 pala 80 g)	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	More	Levitä salaattiöljyä, jos se on kuiva
		Pakastettu	O		Kun lämmitys loppuu, höyrytä sitä 2-3 minuuttia käärittynä
Currypata	200-400 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	O	-	Pakasta matalassa astiassa. Ota pois uunista, kun jäljellä oleva aikaa näkyy, sekoita ja palauta alkuperäiseen asentoon, paina sitten käynnistyspainiketta, lämmitä se ja sekoita sitten uudelleen.
	100-400 g	Pakastettu	O	More	
Keitetyt ruuat	100-400 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	Kääri ruuat, jotka voivat räjähtää, kuten keitetty kala.
Uppopaistetut ruuat (tempura)	100-400 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	Aseta keittiö- tai tempurapaperi astiaan ja järjestä ruoka sille (älä pinoa). Mustekala saattaa haljeta helposti, joten käytä manuaalista mikrotehoa 200W.
Keitto	1-2 kuppia (1 kuppi 150 ml)		-	More	Sekoita lämmityksen jälkeen
Paistettu riisi	100-400 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	Sekoita lämmityksen jälkeen
	100-300 g	Pakastettu	O	More	Avaa sidos ennen lämmitystä
Paistettu nuudeli	100-200 g	Huoneenlämpötila/ jäähdytetty	-	-	Sekoita lämmityksen jälkeen
Sekavihannekset	100-300 g	Pakastettu	O	-	huomautus: kun lämmität vähäisen painoista annosta, tämä voi aiheuttaa savua, syttymisen tai kipinöitä

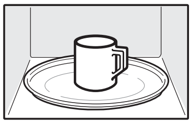
JUOMAT

Juomat-painike laskee automaattisesti mikroaallon tehon suosikkiruokalistojen lämmitystä varten.
(Kahvi, tee ja vesi.) Joka kerta, kun painat Juomat-painiketta, kuppien määrä muuttuu.
1 cup --> 2 kuppia --> 3 kuppia --> 4 kuppia --> 1 kuppia

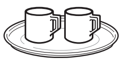
1. 1 kuppi
2. 2 kuppia
3. 3 kuppia
4. 4 kuppia

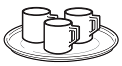


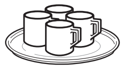
Valmistelu: Avaa kääre ja pane keskelle (1 kupilliselle)



Kun kuppeja on kaksi tai useampia, sijoita ne toisiinsa nähden ympyrään.


2 kuppia


3 kuppia


4 kuppia

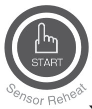
- Pane juoma normaaliannoksena kuppia kohti.
  Maito: 200 ml, kahvi: 150 ml (ml=cc)
- Älä koskaan kallista kuppia reunalle, koska tämä aiheuttaa nesteen yli kiehumisen.
- Sekoita ennen lämmitystä ja sen jälkeen

Oletetaan, että haluat keittää 2 kupillista teetä.

1. Paina **KÄYNNISTYS**-painiketta.
2. Paina **KÄYNNISTÄ**-painiketta kerran.



x2



x1





30 s kuluttua

Kypsennysaika alkaa kulua.
Kun se saavuttaa nollan, mikrouuni "piippaa".

Odota 1-2 lämmityksen jälkeen ennen kuin otat astioita pois.

Huomautukset:

- Siirrä kaikki juomat pulloista ennen lämmitystä.
- Kun todellinen paino on vakiopainoa pienempi, käytä manuaalista lämmitystä 800 W:n teholla
  Tarkkaile tilaa lämmityksen aikana. Lämmitystunnistimen käyttö voi aiheuttaa äkillisen kiehumisen.

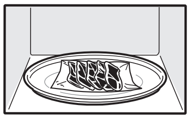
SULATUS (LIHA JA KALA)

SULATUS laskee automaattisesti mikroaallon tehon ja sulatusajan. Joka kerta kun painat Sulata-painiketta, is pressed, sulatusmäärä vaihtuu seuraavasti 100 g --> 200 g --> 300 g --> 400 g --> 500 g

1. 100 g
2. 200 g
3. 300 g
4. 400 g
5. 500 g



Valmistelu: Pane kääre lämmitysalustan keskelle (älä käytä säilöntäastiaa)



Kerralla on mahdollista sulattaa 100-500 g.
Sulata elintarvikkeita, jotka on juuri otettu pakastimesta.
Jos elintarvikkeet ovat alkaneet jo sulaa, käytä manuaalista lämmitysmikrotehoa 200 W huolella.
Estä elintarvikkeiden värjääntyminen tai kiehuminen peittämällä elintarvikkeiden ohuet alueet alumiinifoliolla.
Noudata varovaisuutta äläkä anna folion koskettaa seinää kaapin tai luukun sisäpuolella estääksesi kipinät tai lasioven rikkoutuminen.

Oletetaan, että haluat sulattaa 400 g lihaa.

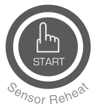
1. Paina **SULATA**-painiketta neljä kertaa.



x4



2. Paina **KÄYNNISTÄ**-painiketta kerran.





→ **30 s kuluttua**



Sulatusaika alkaa kulua.
Kun se saavuttaa nollan, uuni "piippaa".

Aine		Vähemmän-/ Enemmän-painike	Tekniikat
Naudanliha	Jauheliha - Lihaleike Kana	More ∧	Peitä kanankoipien ohuet osat alumiinifoliolla.
Kala	Tonnikala - katkarapu Kala	∨ Less	Peitä kalanpyrstön ohuet osat alumiinifoliolla.

HUOMAUTUS: Suojaa ohuet kyljysten tai paistien reunat foliolla.

Kun pakastat jauhelihaa, jaa se litteiksi, tasaisiksi annoksiksi.

Pakasta kananpalat, paistit ja kyljykset erikseen tasaisiksi kerroksiksi. Pane tarvittaessa kerrosten väliin pakastemuovia. Näin sulaminen tapahtuu tasaisesti.

Kannattaa myös merkitä pakkauksiin oikeat painot.

SUOMI

HOITO JA PUHDISTUS

HUOMAUTUS: ÄLÄ KÄYTÄ KAUPALLISIA UUNIN PUHDISTUSAINEITA, HÖYRYPUHDISTIMIA, HANKAAVIA AINEITA, KARKEITA PUHDISTUSAINEITA, MITÄÄN NATRIUMHYDROKSIDIA SISÄLTÄVÄÄ TAI HANKAUSTYYNYJÄ MIHINKÄÄN MIKROAALTOUUNIN OSIIN.

PUHDISTA UUNI SÄÄNNÖLLISESTI JA POISTA SINNE JÄÄNEET RUOANTÄHTEET - Pidä uuni puhtaana, sillä muuten uuni saattaa aiheuttaa pintojen vioittumisen. Tämä saattaa lyhentää laitteen käyttöikää ja saada mahdollisesti aikaan vaarallisia tilanteita.

Uunin ulkopuoli

Pyyhi uunin ulkopuolelta miedolla pesuaineella, kuten astianpesuaineella. Varmista, että pyyhit saippuan pois ja kuivaat pinnan kostealla, pehmeällä kankaalla.

Uunin säädöt

Poista säätöpaneelin aktivointi avaamalla luukku ennen puhdistusta. Noudata varovaisuutta. Pyyhi veteen kostutetulla kankaalla, kunnes säätöpaneeli on puhdas. Vältä liiallista veden käyttöä. Älä käytä minkäänlaista kemiallista tai hankaavaa puhdistusainetta.

Uunin sisäpuoli

1. Puhdista kaikki ruuantähteet tai roiskeet pehmeällä, kostealla kankaalla tai sienellä jokaisen käytön jälkeen, kun uuni on vielä lämmin. Käytä itsepäisimmille tahroille saippuaa ja pyyhi useita kertoja kostealla kankaalla, kunnes kaikki ruuantähteet on poistettu. Älä irrota aaltoputken suojaa.
2. Varmista, että saippualiuosta tai vettä ei pääse seinien pieniin ilmanpoistoaukkoihin, koska tämä saattaa vioittaa uunia.
3. Älä käytä sumutetyyppisiä puhdistusaineita tai hankaustyynyjä, koska nämä saattavat aiheuttaa pintojen vioittumisen.

Pyörivä alusta ja teline

Irrota pyörivä alusta ja teline uunista. Pese ne miedolla saippuavedellä. Kuivaa pehmeällä kankaalla. Sekä pyörivä alusta että teline voidaan pestä astianpesukoneessa.

Luukku

Puhdista kaikki likakertymät säännöllisesti luukun molemmilta puolilta, luukun tiivisteistä ja tiivistepinnoilta pehmeällä, kostutetulla liinalla.

HUOMAA: Älä käytä höyrypuhdistinta.

ENNEN KUIN OTAT YHTEYTTÄ HUOLTOON

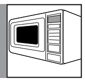
Suorita seuraavat tarkastukset ennen kuin soitat huoltajalle.

1. Tehon syöttö
   Tarkista onko pistotulppa kiinnitetty huolella sopivaan pistorasiaan.
   Tarkista sulake/virrankatkaisin.
2. Kun avaat oven, syttyykö uunin lamppu? KYLLÄ_________ EI _________
3. Aseta kupillinen vettä (n. 150 ml) uuniin ja sulje ovi huolellisesti.
   Ohjelmoi uuni minuutiksi 800 W:n teholla ja käynnistä uuni.
   Syttyykö uunin lamppu? KYLLÄ_________ EI _________
   Pyöriikö alusta? KYLLÄ_________ EI _________
   HUOMAA: Pyörivä kuumennusalusta pyörii molempiin suuntiin.
   Toimiiko tuuletus?
   (Aseta kätesi tuuletusaukkojen päälle ja tarkista ilmavirtaus.) KYLLÄ_________ EI _________
   Kuuletko hälyttimen äänen minuutin kuluttua? KYLLÄ_________ EI _________
   Käynnistyykö kypsennys käynnissä ilmaisin? KYLLÄ_________ EI _________
   Onko vesi lämmintä yllä kuvatun toimenpiteen jälkeen? KYLLÄ_________ EI _________

Jos vastauksesi johonkin yllä esitetyistä kysymyksistä on "Ei", soita SHARPIN nimeämälle kerro tarkastuksen tuloksista. Tarkat osoitetiedot löytyvät takakannen sisäosasta.

TÄRKEÄÄ: Jos näytöllä ei näy mitään, vaikka virtapistoke on kiinnitetty kunnolla, energiansäästötila saattaa ehkä olla päällä. Avaa ja sulje tällöin uunin luukku, jos haluat käyttää uunia. Katso FI-6.

MITÄ MIKROAALLOT OVAT?



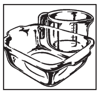
Magnetroni synnyttää mikroaallot syntyvät mikrossa ja saa veden molekyylit värähtelemään.

Syntyvä kitka luo lämpöä, jonka seurauksena ruoka sulatetaan, lämmitetään tai kypsennetään.

SOVELTUVAT KEITTOASTIAT



LASI JA KERAAMINEN LASI



Kuumuutta kestävät lasiastiat sopivat erittäin hyvin. Kypsymistä voi seurata kaikilta sivuilta. Lasiastiat eivät kuitenkaan saa sisältää metallia (esim. lyijykristallia), tai metallipinnoitteita (esim. kultareunuksia, kobolttikoristeita).

KERAMIIKKA

Sopivat useimmissa tapauksissa. Keramiikan tulee kuitenkin olla lasitettua, koska lasittamattomat keramiikka-astiat saattavat imeä kosteutta. Kosteus saa materiaalin kuumenemaan, jolloin se saattaa hajota. Jos et ole varma sopiiko astia mikroaaltouunikäyttöön, suorita soveltuvuustesti.

PORSLIINI

Sopii erittäin hyvin. Varmista kuitenkin, että porsliinissa ei ole hopea- tai kultakoristeluja ja että se ei sisällä metallia.

MUOVI- JA PAPERIVÄLINEET

Kuumuutta kestäviä ja mikroaaltouuniin soveltuvia muoviastioita voi käyttää ruoan sulattamiseen, kuumentamiseen ja kypsentämiseen. Noudata valmistajan suosituksia.

Myös kuumuutta kestäviä mikroaaltouuniin soveltuvia paperirasioita voi käyttää. Noudata valmistajan suosituksia.

MIKROAALTOKELMU

Tämä ja kuumuutta kestävä kelmu sopivat hyvin astioiden peittämiseen tai ruokien käärimiseen. Noudata valmistajan suosituksia.

PAISTOPUSSIT

Sopivat mikroaaltouunissa käytettäviksi. Niitä ei kuitenkaan voi sulkea metallisulkimilla, koska paistopussi saattaa tällöin sulaa. Sulje paistopussi narulla ja pistele siihen useita reikiä. Kuumuutta kestämättömän muovikelmun käyttöä mikroaaltouunissa ei suositella.

RUSKISTUSASTIA

Erityinen keraamisesta lasista valmistettu mikroaaltouunikäyttöön tarkoitettu astia, jonka pohja on ruoan ruskistumisen mahdollistavaa metalliseosta.

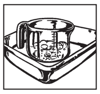
Ruskistusastiaa käytettäessä pyörivän alustan ja ruskistusastian väliin on asetettava eriste, posliinilautanen. Muista noudattaa huolellisesti valmistajan esikuumennusaikaa koskevia ohjeita. Liiallinen esikuumennus voi vahingoittaa pyörivää alustaa ja sen jalustaa tai laukaista turvatoiminnon, joka kytkee uunin pois päältä.

METALLI

Metallia ei yleensä pitäisi käyttää, koska mikroaallot eivät lävistä metallia eivätkä siten myöskään ulotu ruokaan. Muutamia poikkeuksia kuitenkin on: osa ruoasta voidaan peittää ohuilla alumiinifoliosuikaleilla, jotta ne eivät sulaisi liian nopeasti tai alkaisi kypsyä (esim. broilerin siipipalat). Myös pieniä metallivartaita tai alumiinirasioita (esim. valmisateriat) voi käyttää. Niiden tulee kuitenkin olla pieniä suhteessa ruoan määrään, esim. alumiinirasioiden tulee sisältää vähintään 2/3-3/4 ruokaa. On kuitenkin suositeltavaa, että ruoka siirretään mikroaaltouuniin metalliastioita käytettäessä tulee varmistaa, että kypsennysalueen seinämien ja astioiden väliin jää noin 2 cm väli, jotta mahdollinen kipinöinti ei vahingoittaisi uunin seiniä.

KÄYTETTÄVISSÄ VÄLINEISSÄ EI SAA OLLA METALLIPINNOITTEITA - eikä metalliosia kuten ruuveja, kahvoja tai renkaita.

VÄLINEIDEN SOVELTUVUUSTESTI



Jos et ole varma soveltuvatko keittiövälineesi mikroaaltouunissa käytettäviksi, suorita seuraava koe: Laita astia uuniin. Laita sen viereen lasiastia, jossa on 150 ml vettä. Käynnistä uuni 800 W teholla 1 - 2 minuutiksi. Mikäli astia pysyy viileänä tai tuntuu kosketettaessa vain hieman lämpimältä, sitä voi käyttää. Älä tee koetta muovisilla astioilla. Ne saattavat sulaa.

SUOMI

VIHJEET JA NEUVOT

AIKA-ASETUKSET

Sulatukseen, kuumentamiseen ja tarvittava aika on yleisesti ottaen huomattavasti lyhyempi kuin tavallisessa uunissa. Tästä syystä tämän oppaan keittokirjassa annettuja suositusaikoja on syytä noudattaa. On parempi säätää ajat liian lyhyiksi kuin liian pitkiksi. Kokeile ruokaa kypsentämisen jälkeen. On parempi kypsentää ruokaa hieman pitempään kuin ylikypsentää se.

ALKUPERÄINEN LÄMPÖTILA

Sulatus-, kuumennus- ja kypsennysajat ruoan alkuperäisestä lämpötilasta. Pakasteet ja jääkaapissa säilytetyt ruoat tarvitsevat pitemmän ajan kuin huoneenlämpötilassa säilytetyt ruoat. Kuumennus- ja kypsytysaikojen suhteen oletetaan ruokien olevan normaalilämpöisiä (jääkaappilämpötila n. 5 °C, huoneen lämpötila n. 20 °C). Sulatusajan suhteen pakastimen lämpötilan oletetaan olevan -18 °C.

KYPSENNYSAJAT

Kaikki keittokirjassa annetut kypsennysajat ovat vain suuntaa antavia, ja niitä voi muuttaa ruoan alkuperäisen lämpötilan, painon ja luonteen mukaan (vesi- tai rasvapitoisuus, jne.).

SUOLA, MAUSTEET JA YRTIT

Mikroaaltouunissa kypsennetty ruoka säilyttää ominaismakunsa perinteisiä ruoanvalmistusmenetelmiä paremmin. Tästä syystä suolaa tulisi käyttää säästeliäästi, tavallisesti se kannattaa lisätä vasta kypsentämisen jälkeen. Suola sitoo nestettä ja kuivattaa ruoan pinnan. Yrttejä ja muita mausteita voi käyttää tavalliseen tapaan.

VEDEN LISÄÄMINEN

Vihanneksia ja muita runsaasti vettä sisältäviä ruokia voi kypsentää niiden omassa liemessä vain hieman vettä lisäämällä. Tämä takaa monien vitamiinien ja kivennäisaineiden säilymisen.

KUORELLISET RUUAT

Makkaroihin, kanaan, kanankoipiin, uuniperunoihin tomaatteihin, omenoihin, kananmunan keltuaisiin ja muihin kuorellisiin ruokiin tulisi pistellä reikiä haarukalla tai puutikulla. Tällöin niissä kehittyvä höyry pääsee vapautumaan eikä kuori halkea.

ISOT JA PIENET MÄÄRÄT

Säädettävä aika riippuu suoraan sulatettavan, kuumennettavan tai kypsennettävän ruoan määrästä. Pienet annokset valmistuvat siten suuria nopeammin.
Peukalosääntö:
KAKSINKERTAINEN MÄÄRÄ = LÄHES KAKSINKERTAINEN AIKA
PUOLET MÄÄRÄSTÄ = PUOLET AJASTA

SYVÄT JA MATALAT ASTIAT

Vaikka molemmat astiat ovat tilavuudeltaan samankokoisia, syvempi astia vaatii pidemmän kypsennysajan. Tästä syystä kannattaa valita mahdollisimman matala astia, jolla on suuri pinta-ala. Käytä syviä astioita vain silloin kun ruoan ylikiehumisen vaara on olemassa, tällaisia ovat esim. nuudelit, riisi, maito, jne.

PYÖREÄT JA SOIKEAT ASTIAT

Ruoka kypsyy tasaisemmin pyöreissä tai soikeissa kuin suorakulmaisissa astioissa, sillä mikroaaltoenergia kohdistuu kulmiin ja näissä kohdissa oleva ruoka saattaa kypsyä liikaa.

SUOJAUS

Astian peittäminen säilyttää ruoan kosteuden ja lyhentää kypsymisaikaa. Käytä kantta, mikrokelmua tai suojusta. Pinnaltaan rapeiksi tarkoitettuja ruokia, kuten paahtopaistia tai broileria ei pidä peittää.
Yleissäännöksi sopii, että kaikki perinteisessä uunissa peitettävät ruoat tulisi peittää myös mikroaaltouunissa. Tavallisessa uunissa ilman kantta kypsennettävät ruoat voi kypsentää ilman kantta myös mikroaaltouunissa.

KÄÄNTÄMINEN

Keskikokoiset ruoat kuten jauhelihapihvit ja pihvit tulisi kääntää kerran kypsennyksen aikana kypsennysajan lyhentämiseksi. Suuret tuotteet, kuten paistit ja kokonaiset broilerit on käännettävä, koska ruoan yläosa vastaanottaa enemmän mikroaaltoenergiaa ja saattaa muutoin kuivua.

TASAANTUMISAIKA

Tasaantumisaikojen noudattaminen on yksi mikroaaltouunin käytön tärkeimpiä sääntöjä. Lähes kaikki mikroaaltouunissa sulatetut, kuumennetut tai kypsennetyt ruoat vaativat tietyn tasaantumisajan, jonka aikana lämpötila ja ruoan kosteus jakautuvat tasaisesti.



RUSKISTAVAT AINEET

Ruoka ruskistuu jonkin verran kun sitä on kypsennetty enemmän kuin 15 minuuttia. Ruskistavia aineita voi käyttää, jotta ruokaan saadaan ruokahalua herättävä ruskea väri. Ruskistavat aineet toimivat useimmiten myös maustavina ainesosina.

Seuraavassa taulukossa annetaan muutamia ehdotuksia aineista, joita voi käyttää ruskistamiseen ja niiden käyttötavoista.

RUSKISTAVA AINE	RUOKALAJI	MENETELMÄ
Sulatettu voi ja kuivattu paprika	Siipikarja	Voitele lintu voin ja paprikan seoksella
Kuivattu paprika	Uunissa paistetut ruoat, "Juustoleivät"	Ripottele paprikaa pinnalle
Soijakastike	Liha ja siipikarja	Kuorruta kastikkeella
Grillauskastike ja Worcestershire-kastike, ruskea kastike	Paistit, lihapullat, pienet paahdetut ruoat	Kuorruta kastikkeella
Paistettu pekoni tai kuivattu sipuli	Uunissa paistetut ruoat, paahdetut ruoat, keitot, padat	Ripottele pekonia ja kuivattua sipulia pinnalle
Kaakao, suklaalastut, ruskea kuorrute hunaja ja marmeladi	Kakut ja jälkiruoat	Ripottele kakkujen ja jälkiruokien päälle tai käytä kuorruttamiseen

KUUMENNUS

- Alumiiniastioihin pakatut valmisateriat tulee poistaa pakkauksesta ja kuumentaa lautasella tai astiassa.
- Poista kannet tiukasti suljetuista rasioista.
- Ruoka tulisi peittää mikrokelmulla, lautasella tai suojakuvulla (saa kaupoista) pinnankuivumisen välttämiseksi. Juomia ei tarvitse peittää.
- Laita astiaan lasisekoitin kun kiehautat nesteitä, esim. vettä, kahvia, teetä tai maitoa.
- Mikäli mahdollista, sekoita suuria ruokamääriä aika ajoin, jotta lämpö jakautuisi tasaisesti.
- Ajat on annettu huoneenlämpöisille ruuille (20 °C). Jääkaapissa säilytetyn ruoan kuumennusaikaa tulisi pidentää jonkin verran.
- Anna ruoan tasaantua kuumentumisen jälkeen 1-2 minuuttia, jotta ruoan lämpötila jakautuisi tasaisesti (tasaantumisaika).
- Annetut ajat ovat suuntaa antavia, ja niitä voi muuttaa ruoan alkuperäisen lämpötilan, painon, vesi- tai rasvapitoisuuden tai halutun lopputuloksen mukaan.

SULATUS

Mikroaaltouuni soveltuu ihanteellisesti sulatukseen. Sulatusajat ovat tavallisesti huomattavasti perinteisiä sulatusmenetelmiä lyhyempiä.
Tässä muutamia vihjeitä. Ota pakaste pakkauksesta ja aseta se lautaselle sulatusta varten.

LAATIKOT JA RASIAT

Mikroaaltouuniin sopivat rasiat ja astiat soveltuvat erityisen hyvin ruoan sulatukseen ja kuumentamiseen, koska ne kestävät sekä pakastuslämpötiloja (alimmillaan n. –40 °C) että kuumuutta (enimmillään n. 220 °C). Voit siten käyttää samaa astiaa sulatukseen, kuumennukseen ja jopa ruoan kypsentämiseen.

SUOJAUS

Suojaa ohuet alueet alumiinifoliolla ennen.

OIKEA ASETUS

On parempi valita liian alhainen kuin liian korkea asetus. Tämä varmistaa ruoan tasaisen sulamisen.
Jos mikroaaltoasetus on liian korkea, ruoan pinta alkaa kypsyä, vaikka sisäosa on edelleen jäinen.

SUOMI

VIHJEET JA NEUVOT

KÄÄNTÄMINEN/SEKOITTAMINEN

Lähes kaikkia ruokia on ajoittain käännettävä tai sekoitettava. Erottele toisiinsa yhteen takertuneet osat mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja levitä ne tasaisemmin.

PIENET MÄÄRÄT

Sulavat suuria määriä nopeammin ja tasaisemmin. Suosittelemme mahdollisimman pienten annosten pakastamista. Tällöin voit valmistaa kokonaisia ateriakokonaisuuksia nopeasti ja helposti.

HUOLELLISTA KÄSITTELYÄ VAATIVAT RUUAT

Esim. juustokakut, kerma, juusto ja leipä tulisi sulattaa vain osin ja siirtää sitten sulamaan loppuun huoneenlämmössä. Tällöin vältytään pintaosien kuumenemiselta sisäosan ollessa edelleen jäinen.

TASAANTUMISAIKA

Tämä on erityisen tärkeää ruoan sulatuksen jälkeen, koska sulamisprosessi jatkuu tänä aikana. Sulatustaulukosta löydät erilaisten ruokien tasaantumisajat. Tiiviit ruoat tarvitsevat pidemmän tasaantumisajan kuin kevyemmät ja huokoisemmat ruoat. Mikäli ruoka ei ole sulanut riittävästi, voit jatkaa sulatusta mikroaaltouunissa tai pidentää tasaantumisaikaa. olisi käsiteltävä mahdollisimman nopeasti. Ruokaa ei saa pakastaa uudelleen.

RAAKOJEN VIHANNESTEN KYPSENTÄMINEN

- Pyri ostamaan mahdollisimman tasakokoisia vihanneksia. Tämä on erityisen tärkeää, jos haluat kypsentää vihannekset kokonaisina (esim. keitetyt perunat).
- Pese vihannekset ennen käsittelyä, punnitse reseptissä annettu määrä vasta puhdistuksen jälkeen ja paloittele vihannekset.
- Mausta vihannekset tavalliseen tapaan, mutta lisää suola vasta kypsentämisen jälkeen.
- Lisää noin 5 rkl vettä puolta kiloa vihanneksia kohden. Erittäin kuitupitoiset vihannekset tarvitsevat vettä hieman enemmän. Lisätietoja löydät taulukosta.
- Vihannekset kypsennetään tavallisesti kannellisessa astiassa. Runsaasti vettä sisältävät vihannekset kuten sipulit ja perunat voi kypsentää mikrokelmussa ilman vettä.
- Vihanneksia tulisi sekoittaa tai kääntää kypsennysajan puolivälissä.
- Anna vihannesten tasaantua kypsennyksen n. 2 minuuttia, jotta lämpö jakautuu tasaisesti (tasaantumisaika).
- Annetut kypsennysajat ovat suuntaa antavia ja riippuvat kyseisen vihanneksen alkulämpötilasta painosta ja kunnosta. Mitä tuoreemmat vihannekset, sitä lyhyempi kypsennysaika.

LIHAN, KALAN JA LINTUJEN KYPSENTÄMINEN

- Yritä raaka-aineita hankkiessasi ostaa mahdollisimman tasakokoisia tuotteita. Tällöin ne kypsyvät tasaisesti.
- Pese liha, kala tai lintu huolellisesti juoksevassa vedessä ja kuivaa talouspaperilla. Jatka sitten normaaliin tapaan.
- Pihvilihan tulisi olla hyvin riippunutta ja jonkin verran rustoista.
- Kypsennystulos saattaa vaihdella palojen tasakokoisuudesta huolimatta. Tämä riippuu mm. raaka-aineen tyypistä, rasva- ja nestepitoisuuden vaihtelusta sekä alkulämpötilasta.
- Ruoka ruskistuu jonkin verran kun sitä on kypsennetty 15 minuuttia, tätä voi tehostaa käyttämällä ruskistavia aineita. Jos haluat ruoan pinnasta rapean, käytä joko ruskistusastiaa tai ruskista liha ensin tavallisessa uunissa ja kypsennä se loppuun mikroaaltouunissa. Tällöin saat samalla myös kastikepohjan.
- Käännä suuria liha-, kala- tai lintupaloja kypsennysajan puolivälissä, jotta ne kypsyvät tasaisesti kaikilta puolilta.
- Peitä liha kypsennyksen jälkeen alumiinifoliolla ja anna tasaantua n. 10 minuuttia (tasaantumisaika). Tänä aikana lihan kypsyminen jatkuu ja neste jakautuu tasaisesti, leikattaessa menetetään vain vähän lihamehua.

SULATUS JA KYPSENTÄMINEN

Pakastettuja ruokia voi sulattaa ja kypsentää samanaikaisesti yhdellä säädöllä. Taulukosta löydät joitakin esimerkkejä. Pidä kuitenkin mielessäsi ruoan "kuumentamista" ja "kypsentämistä" koskevat yleiset ohjeet. Tutustu valmistajan pakkauksessa antamiin ohjeisiin pakastettuja ruokia valmistaessasi. Ne sisältävät yleensä tarkat tiedot kypsennys-ajasta sekä muita valmistusvihjeitä.

KÄYTETYT LYHENTEET

rkl = ruokalusikka	KG = kilogramma	ml = millilitra
tl = teelusikka	g = gramma	min. = minuuttia
Kuppi = kupillinen	l = litra	s = sekuntia

TAULUKKO: RUOKIEN JA JUOMIEN LÄMMITYS

Ruoka/Juoma		Määrä -g/ml-	Teho -Asetukset-	Aika -Min.-	Vinkkejä
Kahvi,	1 kuppi	150	800 W	n.1	Älä peitä sitä.
Maito,	1 kuppi	150	800 W	n.1	Älä peitä sitä.
Vesi	1 kuppi	150	800 W	$1^1/_2$ -2	älä peitä, lämmitä kiehumispisteeseen
	6 kuppia	900	800 W	10-12	älä peitä, lämmitä kiehumispisteeseen
	1 kulho	1000	800 W	10-12	älä peitä, lämmitä kiehumispisteeseen
Tarjoilulautaset (Kasvikset, lihat ja lisukkeet)		400	800 W	n.4	pirskota vähän vettä kastikkeeseen, peitä sekoita lämmitysajan puolessa välissä
Pata		200	800 W	2-3	peitä, sekoita lämmityksen jälkeen
Kirkas keitto		200	800 W	n.2	peitä, sekoita lämmityksen jälkeen
Sosekeitto		200	800 W	n.2	peitä, sekoita lämmityksen jälkeen
Kasvikset		200 500	800 W 800 W	2-3 4-5	lisää tarvittaessa vähän vettä, peitä sekoita lämmitysajan puolessa välissä
Lisukkeet		200 500	800 W 800 W	1-2 4-5	pirskota vettä päälle, peitä ja sekoita ajoittain.
Naudanliha, 1 viipale*		200	800 W	3-4	levitä kastike ohuesti päälle, peitä
Kalafilee*		200	800 W	2-3	peitä
Voin tai margariinin sulattaminen*		50	800 W	n.$^1/_2$	peitä

* Jääkaapin lämpötila

TAULUKKO: LIHAN, KALAN JA LINTUJEN KYPSENTÄMINEN

Ruoka	Määrä -g-	Teho -Asetukset-	Aika -Min.-	Vinkkejä	Tasaantumisaika -Min.-
Jauheliha	1000	800 W	16-18	valmista jauhelihasekoitus (puolet sikaa/puolet nautaa) aseta matalaan lihapataan	10
(kalafilee)	200	800 W	3-4	mausta maun mukaan, aseta lautaselle, peitä	3
Kana	1200	800 W	22-25*	mausta maun mukaan, aseta lihapataan, käännä kypsennysajan puolessa välissä *	3
Kanankoivet	200	800 W	3-4	mausta maun mukaan, aseta lautaselle, peitä	3

* Poistat mehut ruuasta, kun käännät sen.

SUOMI

TAULUKOT

TAULUKKO: SULATUS

Ruoka	Määrä -g-	Teho -Asetukset-	Sulatusaika -Min.-	Vinkkejä	Tasaantumisaika -Min.-
Paahtopaisti (esim. sika, nauta, lammas, vasikka)	1500 1000 500	80 W 80 W 80 W	58-64 42-48 18-20	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä puolessa välissä sulatusaikaa	30-90 30-90 30-90
Paistit, vasikanleikkeet, kotletit, maksa	200	80 W	7-8	käännä puolessa välissä sulatusaikaa	30
Ankka, kalkkuna	1500	80 W	48-52	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä puolessa välissä sulatusaikaa	30-90
Kana	1200	80 W	39-43	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä puolessa välissä sulatusaikaa	30-90
	1000	80 W	33-37	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä puolessa välissä sulatusaikaa	30-90
Kakut, viipaletta kohti	100-150	80 W	2-5	aseta kakkualustalle	5
Kermakakku, palaa kohti	150	80 W	3-4	aseta kakkualustalle	10
Kokonainen täytekakku, Ø 25 cm		80 W	20-24	aseta kakkualustalle	30-60

TAULUKKO: SULATUS JA KYPSENNYS

Ruoka	Määrä -g-	Teho -Asetukset-	Kypsennysaika -Min.-	Lisätty vesi -rkl/ml-	Vinkkejä	Tasaantumisaika -Min.-
(kalafilee)	300	800 W	10-11	-	peitä	1-2
Taimen, 1 kala	250	800 W	7-9	-	peitä	-
Tarjoilulautanen	400	800 W	8-9	-	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	-
Lehtipinaatti	300	800 W	7-9	-	peitä, sekoita kerran tai kahdesti kypsennyksen aikana	2
Parsakaali	300	800 W	7-9	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2
Herneet	300	800 W	7-9	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2
Kyssäkaali	300	800 W	7-9	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2
Sekavihannekset	500	800 W	12-14	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2
Ruusukaali	300	800 W	7-9	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2
Punainen kaali	450	800 W	11-13	3-5 rkl	peitä, kypsennysajan puolessa välissä	2



TAULUKKO: KYPSENNYS TUOREENA

Kasvis	Määrä -g-	Teho -Asetukset-	Aika -Min.-	Vinkkejä	Lisätty vesi -rkl/ml-
Lehtipinaatti	300	800 W	5-7	pese, kuivaa hyvin, peitä, sekoita kerran tai kahdesti kypsennyksen aikana	-
Kukkakaali	800 500	800 W 800 W	15-17 10-12	1 kokonainen pää, peitä, jaa kahteen kukintoihin, sekoita kypsennyksen aikana	5-6 rkl 4-5 rkl
Parsakaali	500	800 W	10-12	jaa kukintoihin. peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Sienet	500	800 W	8-10	kokonaiset päät, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	-
Kiinankaali	300	800 W	9-11	leikkaa suikaleiksi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Herneet	500	800 W	9-11	peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Fenkoli	500	800 W	9-11	leikkaa neljään osaan, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Sipulit	250	800 W	5-7	kokonainen, kypsennä muovikelmussa	-
Kyssäkaali	500	800 W	10-12	kuutioi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	50 ml
Porkkanat	500 300	800 W 800 W	10-12 9-12	leikkaa renkaiksi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Vihreät paprikat	500	800 W	7-9	leikkaa suikaleiksi, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Keitetyt perunat (kuorineen)	500	800 W	9-11	peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Purjot	500	800 W	9-11	leikkaa renkaiksi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Punainen kaali	500	800 W	10-12	leikkaa suikaleiksi, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	50 ml
Ruusukaali	500	800 W	9-11	kokonaiset päät, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	50 ml
Keitetyt Perunat (suolattu)	500	800 W	9-11	leikkaa samankokoisiin suurin paloihin, lisää vähän suolaa, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	150 ml
selleri	500	800 W	9-11	kuutio hienoksi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	50 ml
Valkokaali	500	800 W	10-12	leikkaa suikaleiksi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	50 ml
Kesäkurpitsat	500	800 W	9-11	viipaloi, peitä, sekoita satunnaisesti kypsennyksen aikana	4-5 rkl

SUOMI

VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER: LÆS OMHYGGELIGT OG GEM TIL FREMTIDIG REFERENCE

1. Denne ovn er kun designet til at blive brugt på en bordplade. Den er ikke lavet til at blive indbygget i en køkkenenhed. Placér ikke ovnen i et skab. Stil eller montér ovnen, så bunden af ovnen er 85 cm eller mere over gulvet.
2. Ovnens bagside skal placeres mod en væg.
3. Sørg for, at der er et frit rum på minimum 15 cm oven over ovnen.
4. Dette apparat er beregnet til brug i husholdningen og lignende anvendelser såsom:
   - personalekøkkenområder i butikker, kontorer og andre arbejdsmiljøer;
   - bondegårde;
   - af kunder på hoteller, moteller og andre beboelsesmiljøer;
5. Mikrobølgeovnen er beregnet til opvarmning af fødevarer og drikkevarer. Tørring af mad eller tøj og opvarmning af opvarmningspuder, hjemmesko, svampe, fugtige klud og lignende kan medføre risiko for personskade, antændelse eller brand.
6. Dette apparat kan bruges af børn i alderen fra 8 år og derover samt personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller får instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår de involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke foretages af børn uden opsyn.
7. **ADVARSEL:** Mikrobølgeovnen må ikke anvendes, hvis lågen eller hængslerne er beskadigede. Ovnen skal først repareres af en kompetent tekniker før videre anvendelse.
8. **ADVARSEL:** Det kan være farligt for personer uden specielle kundskaber at udføre service eller reparere ovnen, da dette kræver, at kapper, som beskytter mod farlig mikrobølgeenergi, fjernes. Forsøg aldrig at justere, reparere eller modificere ovnen selv.
9. Hvis strømforsyningskablet til dette apparat er beskadiget, skal det udskiftes af en autoriseret SHARP-serviceværksted for at undgå risici.
10. **ADVARSEL:** Væsker og madvarer må ikke opvarmes i lukkede beholdere, da der er en risiko for, at beholderne eksploderer.

11. Drikke, som opvarmes i en mikrobølgeovn, kan koge uventet op. Vær ekstra forsigtig ved håndtering af beholdere, der indeholder drikke eller væsker.
12. Tilbered ikke æg i æggeskal og varm ikke hele hårdkogte æg op i mikrobølgeovnen, da de kan eksplodere, selv efter mikrobølgetilberedningen er klar. Hvis du vil tilberede æg eller genopvarme æg, der ikke består af røræg eller er blandet, skal du først prikke æggeblommerne og æggehviderne i stykker, da ægget ellers kan eksplodere. Slå skallen i stykker og skær hårdkogte æg igennem, inden de varmes op i mikrobølgeovnen.
13. Udstyr skal kontrolleres om de er egnet til brug i ovnen. Se side DK-14. Brug kun mikrobølgesikre bokse og udstyr i mikrobølgetilstand.
14. Kontrollér altid temperaturen i sutteflasker og babymadglas. Omrør i indholdet, inden du mader dit barn, for at undgå forbrændingsskader.
15. Ved opvarmning af mad i plast- eller papirbeholdere, skal du holde øje med ovnen på grund af muligheden for antændelse.
16. Hvis der forekommer røg i mikrobølgeovnen, skal der slukkes for kontakten eller stikket skal tages ud. Lad lågen være lukket for at kvæle flammerne.
17. Rengør ovnen regelmæssigt og fjern eventuelle madrester.
18. Hvis ovnen ikke holdes ren, kan det føre til ødelæggelse af overfladen, der kan påvirke apparatets levetid og eventuelt føre til en farlig situation.
19. Se instruktioner for rengøring af ovnlågens tætning, rummet og tilstødende dele på side DK-13.

VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER

For at undgå risiko for brand.

Mikrobølgeovnen bør ikke efterlades uden opsyn under drift. Effektniveauer, der er for høje, eller tilberedningstid, der er for lang, kan overophede madvarer og forårsage brand.

Stikkontakten skal være let tilgængelig, så ovnen kan frakobles stikket i en nødsituation.
Ovnen skal tilsluttes en stikkontakt med 230V, 50Hz, som sikres med en 10A sikring eller en overspændingsbeskyttelse på minimum 10A.
Det anbefales, at apparatet tilsluttes en separat strømkreds.
Placér ikke ovnen i områder, hvor der genereres varme, for eksempel tæt på en almindelig ovn.
Ovnen må ikke opstilles på steder med høj fugtighed, eller hvor der er risiko for fugtdannelse.
Ovnen må ikke placeres eller anvendes udendørs.

Rengør bølgelederdækslet, ovnrummet, drejetallerkenen og drejefoden efter anvendelse. Disse dele skal være tørre og uden fedt. Fedt, der samler sig på delene, kan blive overophedede og begynde at ryge og brænde.

Stil ikke brændbare genstande nær ved ovnen eller dens ventilationsåbninger.
Undlad at blokere ventilationsåbningerne.
Fjern forseglinger af metal, lukkebånd osv. fra maden og indpakningerne. Buedannelse på metaloverflader kan resultere i ild.
Anvend ikke mikrobølgeovnen for at varme fritureolie op. Det er ikke muligt at kontrollere temperaturen og olien kan antænde.
Hvis du påtænker at lave popcorn, skal du anvende specielle popcornsbeholdere for mikrobølgeovne.
Opbevar ikke mad eller andet inde i ovnen.
Kontrollér indstillingerne, når du starter ovnen, for at være sikker på, at den anvendes korrekt.
Vær ekstra opmærksom, når madretter med højt sukkerindhold eller fedtindhold tilberedes, for eksempel, pølser, tærter eller budding. Risiko for overophedning eller brand.
Se rådene i brugsanvisningen og kogebogsafsnittet.

For at undgå risiko for skader

ADVARSEL:
Anvend ikke ovnen, hvis den er skadet eller ikke fungerer rigtigt. Kontroller følgende, inden ovnen anvendes:
a) Ovnlågen; kontroller at ovnlågen lukker korrekt og at den ikke hænger på skrå eller er skæv.
b) Ovnlågens hængsler og låsekroge; kontroller at de ikke er beskadigede eller løse.
c) Ovnlågens tætning og kontaktoverflader; kontroller at de ikke er beskadigede.
d) Ovnens og ovnlågens indvendige sider; kontroller at der ikke er nogen buler.
e) Strømkablet og stikkontakten; kontroller at de ikke er beskadigede.

Anvend ikke ovnen, hvis ovnlågen er åben, og forsøg ikke at ændre på ovnlågens låsekroge på nogen måde.
Anvend ikke ovnen, hvis der sidder noget i klemme mellem ovnlågens tætning og kontaktfladerne.

Tillad ikke fedt og snavs at opbygges på lugens pakninger og tilstødende dele. Rengør oven med regelmæssige mellemrum og fjern fødevareaflejringer. Følg instruktionerne for "Pleje og rengøring" på side DK-13.

Personer, som anvender PACEMAKER, skal spørge en læge eller pacemakerproducenten til råds angående anvendelse af mikrobølgeovne.

For at undgå risiko for elektrisk stød

Du må under ingen omstændigheder fjerne yderkappen.
Undgå at der spildes væske på eller der kommer genstande inden for ovnlågens låseåbninger eller ventilationsåbningerne. Hvis der spildes noget på disse dele, skal ovnen umiddelbart slukkes og kobles fra strømnettet. Kontakt derefter et autoriseret SHARP-serviceværksted.
Du må ikke komme strømkablet og stikkontakten i vand eller væsker.
Lad ikke strømkablet hænge ned fra kanten af et bord eller en anden arbejdsoverflade.
Hold strømkablet væk fra varme overflader, inklusive ovnens bagside.
Forsøg ikke selv at skifte ovnlampen og lad ikke andre end en elektriker, som er autoriseret af SHARP, gøre dette. Hvis ovnlampen går i stykker, skal du kontakte din forhandler eller et autoriseret SHARP-serviceværksted.

For at undgå risiko for eksplosion eller pludselig kogning:

Anvend aldrig lukkede beholdere. Tag låget af, inden beholderne anvendes. Lukkede beholdere kan eksplodere, selv efter at der er slukket for ovnen som følge af det tryk, der bygges op inden i beholderen.
Vær forsigtig ved mikrobølgeopvarmning af væsker. Anvend en beholder med bred munding, så boblerne kan slippe ud.

Varm aldrig væsker i flasker eller beholdere med smal hals, f.eks. babyflasker, da der er risiko for, at indholdet kan sprøjte ud under opvarmning med risiko for forbrændingsskader.

For at undgå forbrændingsskader fra væsker, der koger over:
1. Tilbered ikke i for lang tid (se side DK-18).
2. Omrør i væsken inden opvarmningen/genopvarmningen.
3. Det anbefales at sætte en glasstav eller lignende (ikke metal) i væsken ved genopvarmning.
4. Lad væsken stå i mindst 20 sekunder i ovnen, efter tilberedningen for at modvirke, at væsken koger over med forhøjet virkning.

Prik hul i skindet på madvarer som kartofler, pølser og frugt før tilberedning, da de ellers kan eksplodere.

For at undgå risiko for forbrændingsskader

Brug grydelapper eller ovnhandsker, når du tager maden ud af ovnen, for at undgå forbrændingsskader.
Beholdere, popcornsbeholdere, kogeposer osv. skal altid åbnes med retning væk fra ansigt og hænder, så du ikke risikerer at blive forbrændt af varm damp eller kogende væske.

For at undgå forbrændinger, test altid temperaturen på fødevarerne før de serveres og tag speciel hensyn til temperaturen af fødevarer og drikke der gives til babyer, børn og ældre.

Temperatur i beholderen er ikke en sand indikation af temperaturen på maden eller drikkevaren. Kontrollér altid madens temperatur.
Stå altid på afstand af ovnlågen, når den åbnes for at undgå forbrændingsskader fra varm damp og varme, som kan strømme ud.
Skær madvarer, der tilberedes i ovnen, i dele for at slippe damp ud og undgå forbrændingsskader.

For at modvirke, at børn anvender ovnen forkert

Læn dig ikke opad og sving ikke på ovnlågen.
Børn bør lære de vigtige sikkerhedsanvisninger: Anvend grydelapper, tag låg og forseglinger af beholdere og fade af, vær ekstra forsigtig med emballager (f.eks. selvopvarmende materialer), som holder madvarer friske, da de kan blive ekstremt varme.

Andre advarsler

Forsøg aldrig at modificere ovnen på nogen måde.
Flyt ikke på ovnen, når den er i brug.
Ovnen er kun beregnet for madtilberedning i husholdningen og må kun anvendes for at tilberede madvarer. Ovnen er ikke beregnet til kommerciel anvendelse eller laboratoriebrug.

For at tilsikre problemfri anvendelse og eliminere risiko for skader.

Brug aldrig ovnen, når den er tom.
Ved anvendelse af bruningsfad eller selvopvarmende materialer skal man altid placere en varmeisolerende tallerken, f.eks. af porcelæn, nedenunder for ikke at risikere at skade drejetallerkenen og drejefoden som følge af varmeudviklingen. Opvarmningstiden, der angives for madvarerne, må ikke overskrides.
Anvend ikke køkkenredskaber af metal, da de reflekterer mikrobølgerne og kan forårsage elektrisk buedannelse. Stil ikke konservesdåser i ovnen.
Anvend kun drejetallerkenen og drejefoden, som er fremstillet specielt til denne ovn. Anvend ikke ovnen med mindre drejetallerkenen er sat på plads i den.
For at undgå, at drejetallerkenen går i stykker:

(a) Lad drejetallerkenen blive afkølet, inden den vaskes op.
(b) Læg ikke varm mad eller varme køkkenredskaber på drejetallerkenen, hvis den er kold.
(c) Læg ikke kold mad eller kolde køkkenredskaber på drejetallerkenen, hvis den er varm.

Læg ikke noget på ovnens yderkappe, når ovnen anvendes.

BEMÆRK:

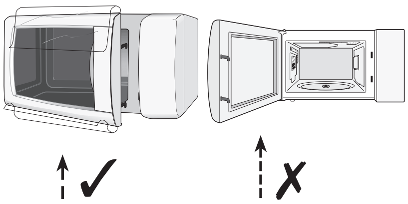
Hvis du ikke er sikker på, hvordan ovnen tilsluttes korrekt til strømnettet, bør du kontakte en uddannet elektriker.
Hverken producenten eller forhandleren tager noget ansvar for skader på ovnen eller personskader, der opstår som følge af skødesløshed ved tilslutning til nettet.
Vanddamp og -dråber kan ind imellem dannes på ovnens vægge og omkring ovnlågens forsegling og kontaktoverflader. Dette er normalt, og er ikke tegn på, at mikrobølger lækker, eller at der er en anden fejl.

DANSK

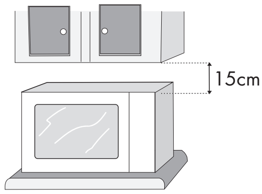
INSTALLATION

1. Fjern al emballage fra ovnrummet. Kassér det løse polyethylenark mellem ovnlågen og hulrummet. Fjern klistermærket, hvis der er et sådant, fra ovnlågens **yderside**.

Tag ikke beskyttelsesfilmen på ovnlågens **inderside** af.



2. Kontroller ovnen grundigt for evt. skader.
3. Stil ovnen på en plan, horisontal overflade, der er tilstrækkeligt stærk til at bære ovnen og de tungeste madvarer, der skal tilberedes i den. Placér ikke ovnen i et skab.
4. Sørg for, at der er et frit rum på minimum 15 cm oven over ovnen.



5. Sæt kontakten korrekt i en jordet stikkontakt i væggen.

Ovnen er forudindstillet til energisparetilstand. Denne funktion sparer på strømmen, når ovnen ikke er i brug. Når du først tilslutter den, vises der ikke noget i det digitale display.

Sådan betjenes ovnen i energisparetilstand:

1. Tilslut ovnen til en stikkontakt. Der vises ikke noget i displayet på dette tidspunkt.
2. Åbn og luk ovnlågen. Ovndisplayet viser “0”. Ovnlampen lyser, mens lågen er åben.

Brug af STOP-tasten

Brug tasten **STOP** til at:

1. Slette en fejl under programmeringen.
2. Stoppe ovnen under tilberedningen.

Hvis du ikke betjener ovnen i 3 minutter eller mere (f.eks. lukker ovnlågen, trykker på **STOP**-tasten, eller når tilberedningen af færdig), kan du ikke betjene ovnen i energisparetilstand, før du åbner og lukker ovnlågen.

MIKROBØLGEEFFEKTER

Ovnen har 4 effektniveauer. Følg anvisningerne i opskriftsafsnittet for at vælge effektniveauet for tilberedning. Som almen regel gælder følgende anbefalinger:

800W anvendes til hurtig opvarmning eller genopvarmning af f.eks. supper, gryderetter, dåsemad, varme drikke, grøntsager, fisk, osv.

700W/500W brug til sarte fødevarer såsom æg eller fisk og skaldyr

200W anvendes til optøning. Anvend dette effektniveau for at sikre, at retten optøs jævnt. Denne indstilling er også ideel til simrende ris, pasta, melboller og til tilberedning af æggecreme.

For at indstille effekten, skal du trykke på **EFFEKTNIVEAU**-tasten, indtil det ønskede niveau vises. Hvis der trykkes på **EFFEKTNIVEAU**-tasten én gang,  vises. Hvis du misser det ønskede niveau, skal du fortsætte med at trykke på **EFFEKTNIVEAU**-tasten, indtil du når niveauet igen.

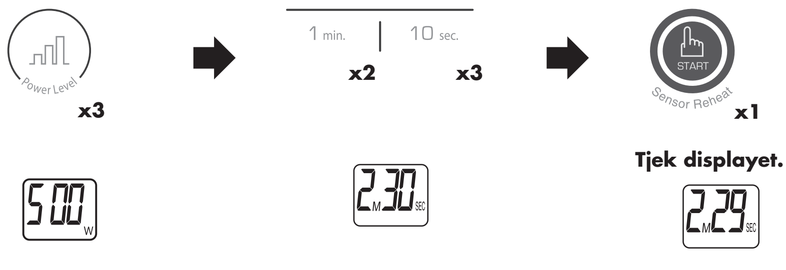
MANUEL BETJENING

Ved manuel tilberedning med mikrobølger, skal du først indtaste effektniveauet og derefter tilberedningstiden.
Du kan programmere op til 20 minutter på effektniveau 200W og 500W.
Du kan programmere op til 15 minutter på effektniveau 700W og 800W.

Eksempel:

Hvis du ønsker at opvarme suppe i 2 minutter og 30 sekunder på 500W mikrobølgeeffekt.

1. Vælg den ønskede effekt ved at trykke på **EFFEKTNIVEAU**-tasten tre gange for 500W.
2. Vælg den ønskede tilberedningstid ved at trykke på **TIDS**-tasterne.
3. Tryk på tasten **START** for at starte tilberedningen.



BEMÆRK:

1. Når ovnlågen åbnes under tilberedningen, standser tilberedningstiden på det digitale display automatisk. Tilberednings-/optøningstiden begynder at tælle ned igen, når lågen lukkes og der trykkes på tasten **START**.
2. Hvis du ønsker at vide effektniveauet under tilberedningen, skal du trykke på **EFFEKTNIVEAU**-tasten.

Indstilling af Mindre/Mere

Tilberedningstiderne, der er programmeret ind i de automatiske menuer, er skræddersyet til de mest populære smage. For at justere tilberedningstiden til din personlige præference, skal du bruge funktionen "mere" eller "mindre" til enten at øge (mere) eller reducere (mindre) tilberedningstiden.

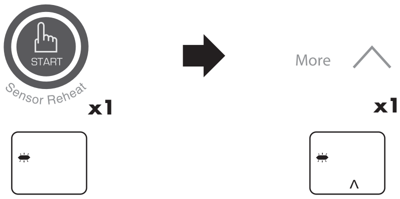
Mindre/Mere kan bruges til at justere tilberedningstiden for følgende funktioner

– GENOPVARMNING MED ÉN BERØRING
– OPTØNING
– DRIKKEVARER (kun "mindre"-indstilling)

(1) GENOPVARMNING MED ÉN BERØRING

* Hvis du ønsker at genopvarme 1 kop suppe i længere tid end standardindstillingen.

1. Tryk én gang på tasten **START** (genopvarmning ved sensor).
2. Tryk én gang på tasten **MERE**.



Genopvarmningen med sensor starter.

Genopvarmningen med sensor fortsætter med "mere"-indstilling. Når det opdages damp, stopper ovnen og displayet viser "0".

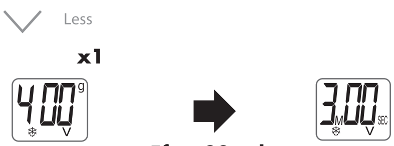
(2) OPTØNING

* Hvis du ønsker at optø 400g fisk i kortere tid end standardindstillingen.

1. Tryk fire gange på **OPTØNINGS**-tasten for at optø 400g.
2. Tryk én gang på tasten **START**.



3. Tryk én gang på tasten "mindre". Tryk på start-tasten inden for 30 sek.



Efter 30 sek.

"Mindre"-indikatoren vises.

Optøningstiden begynder at tælle ned. Ovnen bipper, når den når nul.

DANSK

AUTOMATISK BETJENING

BEMÆRKNING FOR AUTOMATISK TILBEREDNING

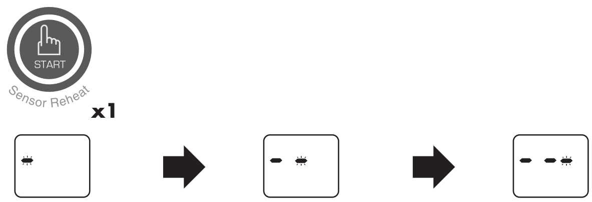
1. Når du bruger de automatiske funktioner, skal du nøje følge anvisningerne i hver MENUVEJLEDNING for at opnå det bedste resultat. Hvis anvisningerne ikke følges nøje, kan maden blive over- eller undertilberedt.
2. Fødevarer, der vejer mere eller mindre end den mængde eller vægt, der er anført i hver MENUVEJLEDNING, tilberedes manuelt.
3. For at ændre det endelige tilberednings- eller optøningsresultat fra standardindstillingen, skal du trykke på tasten "Mindre" eller "Mere".
   Se side DK-8.
4. Det endelige tilberedningsresultat vil variere i henhold til madens tilstand (f.eks. starttemperatur, form, kvalitet). Kontrollér maden efter tilberedningen og fortsæt om nødvendigt tilberedningen manuelt.
5. For at optø fødevarer over eller under de tilladte vægte på OPTØNINGSMENUVEJLEDNINGEN, skal du bruge manuel optøning.

GENOPVARMNING MED ÉN BERØRING

For nemheds skyld giver genopvarmning med én berøring dig mulighed for nemt at genopvarme fødevarer ved automatisk sensor-funktion. Tilbered ikke små mængder af fødevarer eller fødevarer, der indeholder lidt vand, såsom brød eller grillet mad.
Dette forhindrer "røg og antændelse".
Undlad at bruge Genopvarmning ved sensor-tasten til drikkevarer. Brug i stedet for Drikkervarer-tasten (det forhindrer pludselig kogning).

Hvis du ønsker at genopvarme en spisetallerken.

1. Tryk én gang på tasten **START** (genopvarmning ved sensor).

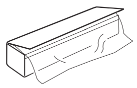


Tilberedningen starter og displayet viser sensortilberedningsbjælken, Når tilberedningen er færdig, stopper ovnen og displayet viser "0".

Advarsler:

- Tag indpakning eller låg ud for at undgå deformering eller smeltning.
- En beholder, der risikerer beskadigelse, eksplosion eller antændelse under opvarmning skal tages ud. (beholder eller sovsepose, kogt æg, aluminiumsbeholder)
- Brug ikke en aluminumsbeholder eller aluminiumsfolie. (Der er risiko for gnister under opvarmning og kan forårsage at den går i stykker).
- Afkøl ovnen eller bakken, hvis de er varme.

GENOPVARMNINGSMENUVEJLEDNING



- Indpakkede fødevarer : Fødevarer, der ønsker at bevare fugt inde i fødevarer, såsom frosne ris og dampede fødevarer.
- Uindpakkede fødevarer: Ris (stuetemp./frossen), fødevarer, der ønsker at fordampe vandet inden i ud, såsom friturestegte retter, lynstegte retter.

  O : i tabellen betyder, at det skal indpakkes

Menu	Vægt	Status	Indpakning	Mindre/Mere-tast	Teknikker
Færdigret (spaghetti, tærte)	100-350g	Stuetemp/ afkølet	-	-	
Spisetallerken	Ca. 600g	Stuetemp/ afkølet	-	-	
Ris	1-4 kopper (1 kop 150g)	Stuetemp/ afkølet	-	-	Sprøjt vand på ris, når de er hårde.
Frosne ris	1-2 kopper (1 stk. 150g)	Frossen	O	-	Tykkelse bør være mindre end 3 cm. Lav en flad frossen ris og sæt det derefter på et fad
Dampretter (Dampede melboller)	5-12 stk. (160g)	Stuetemp/ afkølet	O	-	Stænk vand på begge sider
		Frossen	O	-	
Grillretter (Hamburger)	1-4 kopper (1 stk. 80g)	Stuetemp/ afkølet	-	More ∧	Tilsæt salatolie, hvis det er tørt
		Frossen	O		Efter opvarmningen skal det dampe i 2-3 min. i indpakket tilstand
Karrygryderet	200-400g	Stuetemp/ afkølet	O	-	Frys med en flad beholder. Tag ud, når der vises en resterende tid. Omrør det og vend derefter tilbage til den oprindelige position. Tryk derefter på START-tasten, varm det og omrør igen, når det er færdigt.
	100-400g	Frossen	O	More ∧	
Kogte retter	100-400g	Stuetemp/ afkølet	-	-	Indpakket ret, der kan briste, såsom kogt fisk.
Friturestegte retter (tempura)	100-400g	Stuetemp/ afkølet	-	-	Placér køkkenrulle eller tempurapapir på et fad og arranger derefter fødevarerne (må ikke stables). Da blæksprutte let kan briste, skal du bruge manuel betjening af mikro 200W.
Suppe	1-2 kopper (1 kop 150 ml)		-	More ∧	Omrør efter opvarmningen
Stegte ris	100-400g	Stuetemp/ afkølet	-	-	Omrør efter opvarmningen
	100-300g	Frossen	O	More ∧	Bind op før opvarmning
Stegte nudler	100-200g	Stuetemp/ afkølet	-	-	Omrør efter opvarmningen
Blandede grøntsager	100-300g	Frossen	O	-	Advarsel; ved opvarmning af en lille vægt, kan det medføre røg, antændelse eller gnister

DANSK

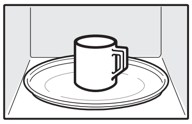
DRIKKEVARER

Drikkevarer-tasten beregner automatisk mikrobølgeeffekten for at genopvarme populære menuer. (Kaffe, te og vand.) Hver gang der trykkes på Drikkevarer-tasten, ændres antallet af kopper.
1 kop --> 2 kopper --> 3 kopper --> 4 kopper --> 1 kop

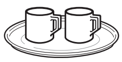
1. 1 kop
2. 2 kopper
3. 3 kopper
4. 4 kopper

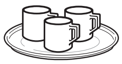


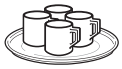
Tilberedning: Udpak og placer på midten (for 1 kop)



For to eller flere kopper, skal de placeres på samme omkreds.


2 kopper


3 kopper


4 kopper

- Hæld drikkevaren i en standardvægt pr. kop.
  Mælk: 200 ml, Kaffe: 150 ml (ml = cm3)
- Fyld aldrig koppen til kanten, da dette kan medføre at drikkevaren koger over.
- Omrør før og efter genopvarmningen

Hvis du ønsker at tilberede 2 kopper te.

1. Tryk to gange på Drikkevarer-tasten.



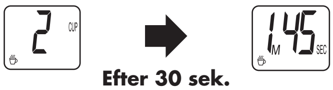
x2



2. Tryk én gang på tasten **START**.



x1



Efter 30 sek.

Tilberedningstiden begynder at tælle ned.
Mikrobølgeovnen bipper, når den når nul.

Vent 1-2 min. efter opvarmningen, før du tager tallerkenerne ud.

Advarsler:

- Overfør alle drikkevarer fra flasker, før genopvarmning.
- Når en faktisk vægt er mindre end en standardvægt, skal du bruge manuel genopvarmning ved mikro 800W Se statussen under genopvarmning. Brug af Genopvarmning ved sensor kan forårsage pludselig kogning.

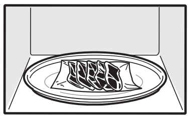
Optøningsfunktion

OPTØNING beregner automatisk mikrobølgeeffekten og optøningstid. Hver gang der trykkes på Optønings-tasten, is pressed, ændres optøningsmængden 100g –> 200g –> 300g –> 400g –> 500g

1. 100g
2. 200g
3. 300g
4. 400g
5. 500g



Forberedelse: Placér en indpakning på midten af bakken (brug ikke en beholder)



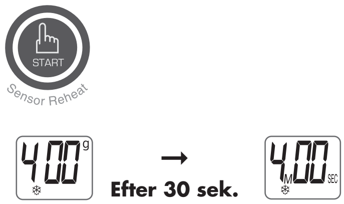
Kan optø 100g~500g hver gang.
Optø fødevarer, der lige er taget ud af fryseren.
Hvis fødevaren allerede er begyndt at optø, skal du bruge opvarmning ved mikro 200W og være opmærksom.
Forhindr misfarvning eller kogning ved at tildække det tynde område af fødevarer med aluminiumsfolie.
Vær forsigtig med ikke at få folien til at røre en væg inde i ovnrummet eller lågen, for at forhindre gnister eller at glaslågen går i stykker.

Hvis du ønsker at optø 400g kød.

1. Tryk fire gange på **OPTØNINGS**-tasten.



2. Tryk én gang på **START**-tasten.



Optøningstiden begynder at tælle ned.
Ovnen bipper, når den når nul.

Materiale		Mindre/Mere-tast	Teknikker
Kød	Hakket kød - skiveskåret kød Kylling	More	Brug aluminiumsfolie til at dække tynde områder af kyllingeben.
Fisk	Tun-rejer Fisk	Less	Brug aluminiumsfolie til at dække det tynde område af fiskens hale.

BEMÆRK: Tildæk den tynde ende af koteletter eller bøffer med folie.

Ved frysning af hakket kød, skal du forme det til flade, ensartede størrelser.

For kyllingestykker, bøffer og koteletter, skal de fryses separat i enkelt fladt lag, og læg om nødvendigt fryseplast imellem for at adskille lagene. Dette vil sikre ensartet optøning.

Det er også en god ide at mærke pakker med de korrekte vægte.

PLEJE OG RENGØRING

FORSIGTIG: ANVEND IKKE OVNRENS, DAMPRENSERE, SLIBENDE, SKRAPPE RENGØRINGSMIDLER, ENHVER SLAGS, DER INDEHOLDER NATRIUMHYDROXID ELLER SKURESVAMPE, DER FÅS I HANDLEN, PÅ NOGEN DELE AF DIN MIKROBØLGEOVN.

RENGØR MIKROBØLGEOVNEN REGELMÆSSIGT OG FJERN ALLE MADRESTER – Hold ovnen ren, ellers kan overfladerne forringes, hvilket kan påvirke ovnens levetid og kan medføre farlige situationer.

Ovnens yderside

Ovnens yderside kan nemt rengøres med mild sæbe og vand. Sørg for, at sæben er tørret af med en fugtig klud og tør derefter ydersiden med en blød klud.

Ovnens betjeningsknapper

Åbn lågen før rengøring for at deaktivere ovnens betjeningsknapper. Vær forsigtig med rengøringen af ovnens betjeningsknapper. Brug en fugtig klud kun med vand, aftør forsigtigt panelet, indtil det er rent. Undgå at bruge overdrevent meget vand. Brug ikke nogen slags kemikalier eller slibemidler.

Ovnens inderside

1. Efter hver anvendelse skal du tørre madrester og stænk op med en blød fugtig klud eller svamp, mens ovnen stadig er varm. Til spildte rester bør du anvende en mild sæbe og tørre af flere gange med en blød klud, indtil alle rester er tørret bort. Fjern ikke bølgelederdækslet.
2. Undgå at sæben eller vandet trænger gennem de små ventilationshuller i væggene, da dette kan skade ovnen.
3. Anvend ikke ovnrens på sprayflaske for at rengøre ovnen indvendigt.

Drejetallerken og drejefod

Tag drejetallerkenen og drejefoden ud af ovnen. Vask drejetallerkenen og drejefoden op med mildt sæbevand. Tør af med en blød klud. Både drejetallerkenen og drejefoden tåler opvaskemaskine.

Ovnlåge

Ovnlågen holdes ren ved regelmæssigt at tørre begge sider af ovnlågen, ovnlågens forsegling og nærliggende dele med en blød, fugtig klud. Brug ikke slibende rengøringsmidler.

BEMÆRK: Undlad at anvende en damprenser.

KONTROLLER INDEN DU TILKALDER SERVICE

Kontroller følgende punkter, inden du tilkalder service.

1. Strømforsyningen
   Kontroller at strømstikket er tilsluttet korrekt til en passende stikkontakt.
   Kontroller at sikringen/overstrømbeskyttelsen fungerer korrekt.
2. Tændes ovnlampen, når ovnlågen åbnes? JA __________ NEJ __________
3. Stil en kop vand (med ca. 150 ml) i ovnen og luk ovnlågen helt.
   Programmer ovnen med en tid på 1 minut på effektniveau 800W og start den.
   Tændes ovnlampen? JA __________ NEJ __________
   Roterer drejetallerkenen? JA __________ NEJ __________
   BEMÆRK: Drejetallerkenen kan rotere i begge retninger.
   Fungerer ventilatoren?
   (Læg hånden over ventilationsåbningerne og mærk efter om ovnen blæser luft ud.) JA __________ NEJ __________
   Høres lydsignalet efter 1 minut? JA __________ NEJ __________
   Slukker indikatoren for tilberedning i gang? JA __________ NEJ __________
   Er koppen med vand varm efter ovennævnte handling? JA __________ NEJ __________

Hvis du har svaret "Nej" på nogle af disse spørgsmål, bør du kontakte en SHARP-tekniker og informere ham om testresultatet. Se indersiden af det bageste omslag i brugsanvisningen for kontaktadresser.

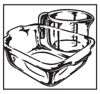
VIGTIGT: Hvis displayet ikke viser noget, selv om strømforsyningsstikket er tilsluttet korrekt, kan energisparetilstanden være i funktion. Åbn og luk ovnlågen for at betjene ovnen. Se DK-6.

HVAD ER MIKROBØLGER?

Mikrobølgerne genereres i mikrobølgeovnen ved en magnetron og får vandmolekylerne i fødevaren til at oscillere. Varme genereres af friktionen, som forårsages, med det resultat, at fødevaren optøs, opvarmes eller tilberedes.

OVNFAST PORCELÆN OG EGNEDE BEHOLDERE

GLAS OG KERAMISK GLAS



Varmefaste beholdere er meget egnede. Madtilberedningen kan så holdes under opsyn fra alle sider. Beholderne må ikke indeholde metal (f.eks. blykrystaller) eller være belagte med metal (f.eks. guldkanter, koboltblå finish).

LERTØJ

Passer normalt fint. Lertøjet skal være glaseret, da fugt trænger ind i uglaseret lertøj. Fugt gør at materialet varmes op meget hurtigt med risiko for, at det sprækker. Hvis du føler dig usikker på, om en beholder egner sig til mikrobølgeovnen, kan du udføre en egnethedstest.

PORCELÆN

Meget egnet materiale. Sørg for, at porcelænet ikke har guld- eller sølvbelægninger, og at det ikke indeholder metal.

PLAST OG PAPIR

Beholdere af varmebestandigt plast passer godt til madtilberedning i en mikrobølgeovn og kan anvendes til optøning, opvarmning og normal tilberedning. Følg producentens anvisninger.
Varmebestandigt papir som er fremstillet specielt til brug i en mikrobølgeovn kan også anvendes. Følg producentens anvisninger.

MIKROBØLGEFOLIE

Denne folie eller anden varmebestandig film passer godt til at lægge over beholdere eller til at pakke madvarer ind. Følg producentens anvisninger.

STEGEPOSER

Disse kan anvendes i en mikrobølgeovn. Metalclips egner sig ikke til at lukke poserne, da posen i så fald kan smelte i stykker. Luk posen igen med en snor og stik flere huller i posen med en gaffel. Mademballage, der ikke er varmebestandig, anbefales ikke til madtilberedning i mikrobølgeovne.

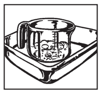
BRUNINGSFAD

Dette er et specielt mikrobølgefad af keramik med en metallegering i bunden, som gør, at madretten brunes ved tilberedning i en mikrobølgeovn.
Når der anvendes bruningsfad, skal man placere et isolerende materiale, f.eks. en porcelænstallerken mellem drejetallerkenen og bruningsfadet. Vær meget nøjagtig med at følge de opvarmningstider, der angives i producentens anvisninger. For lang opvarmning kan skade både drejetallerkenen og drejefoden, og kan endog udløse sikkerhedsafbryderen, som spærrer ovnen.

METAL

Rent generelt bør man aldrig placere metal i ovnen, da mikrobølgerne ikke kan trænge igennem metal og derfor ikke når madvarerne. Der er dog en del undtagelser: smalle strimler af aluminiumsfolie kan anvendes for at dække over visse dele af retten, så disse ikke optøs for hurtigt eller overopvarmes (f.eks. kyllingevinger). Det går endda godt at anvende små grillspyd og aluminiumsbeholdere (f.eks. de, der indeholder prætilberedte madretter). Det er dog vigtigt, at beholderne er små i forhold til volumen indeni, eksempelvis bør aluminiumsbeholdere være mindst 2/3 til 3/4 opfyldt med mad. Det anbefales at lægge maden over på et egnet fad eller en tallerken, inden tilberedning i mikrobølgeovnen. Hvis der anvendes aluminiumsbeholdere eller andre metalredskaber, skal der være et rum på ca. 2 cm mellem dem og ovnvæggene, da buedannelse ellers kan opstå.

INGEN AF DE BEHOLDERE, DER STILLES I OVNEN MÅ HAVE METALDELE - som f.eks. skruer, bånd eller håndtag.



EGNETHEDSTEST

Hvis du føler dig usikker på, om en beholder egner sig til anvendelse i mikrobølgeovnen, kan du udføre denne egnethedstest. Placer beholderen i ovnen. Stil en glasbeholder med 150 ml vand på eller ind til beholderen, der skal testes. Sæt ovnen på 800W og lad den køre i 1 eller 2 minutter. Hvis beholderen forbliver kold, eller ikke bliver varmere, end det går an at røre ved den, går det godt at anvende den i ovnen. Anvend ikke denne test for plastbeholdere. Plasten kan smelte.

TIPS OG GODE RÅD

TIDSINDSTILLINGER

Som almen regel gælder det, at alle tider til optøning, opvarmning og madtilberedning er kortere i forhold til et konventionelt komfur eller en ovn. Med tanke på dette bør du holde de tider, der anbefales i kogebogsafsnittet. Det er bedre at indstille en tid, der er for kort end for lang. Test madretten, efter den er blevet tilberedt. Tænk også på, at det er bedre at lade en ret blive tilberedt på længere tid end at risikere at brænde den på.

STARTTEMPERATURER

Tiderne for optøning, opvarmning og madtilberedning afhænger af starttemperaturen hos madvarerne. Dybfrosne madvarer eller madvarer, der lige er taget ud af et køleskab, kræver f.eks. længere tilberedningstid i forhold til madvarer, der har stået i stuetemperatur. For opvarmning og madtilberedning forudsættes det, at madvarerne holder normal opbevaringstemperatur (dvs. en køletemperatur på ca. 5°C eller stuetemperatur på ca. 20°C). For optøning forudsættes en temperatur på -18°C.

TILBEREDNINGSTIDER

Alle tider, der angives i kogebogsafsnittet, er retningslinjer, der kan variere afhængigt af madvarernes originale temperatur, deres vægt samt stand (vandindhold, fedtindhold osv.).

SALT, KRYDDERIER OG URTER

Madvarer, der tilberedes i mikrobølgeovne, beholder sine aromaer i større udstrækning i forhold til konventionelle tilberedningsmetoder. Det indebærer, at du bør anvende moderat med salt eller helst salte madretten, efter at den er blevet tilberedt. Salt absorberer væske og tørrer hurtigt madrettens øvre lag ud. Krydderier og urter kan anvendes som sædvanligt.

FYLD VAND PÅ

Grøntsager og andre madvarer med højt vandindhold kan tilberedes i sine egne safter eller ved bare at fylde lidt vand på. Det efterlader de fleste vitaminer og mineraler i maden.

FØDEVARER I SKIND ELLER SKAL

Fødevarer som f.eks. pølser, kylling, kyllingelår, bagte kartofler, tomater, æbler, æggeblommer og lignende bør prikkes i stykker eller stikkes hul på med en gaffel eller et lille træstegespyd. Dette gør, at den damp, der dannes i fødevarerne, kan trænge ud uden risiko for, at skindet eller skallen sprækker.

STORE HHV. SMÅ VOLUMENER

Mikrobølgetiderne afhænger direkte af den volumen af mad, der skal optøs, varmes op eller tilberedes. Med andre ord går det hurtigere at tilberede små portioner end store.
Tommelfingerregel:
DOBBELT SÅ STOR VOLUMEN = NÆSTEN DOBBELT SÅ LANG TID
HALVT VOLUMEN = HALV TID

DYBE HHV. FLADE BEHOLDERE

Hvis begge beholdere har samme volumen, så er madtilberedningstiden for den dybe beholder længere. Anvend derfor helst flade beholdere med stor overflade. Anvend kun dybe beholdere til retter, der let kan koge over, f.eks. nudler, ris, mælk o.lign.

RUNDE HHV. OVALE BEHOLDERE

Mad, der tilberedes i runde eller ovale beholdere varmes op jævnere i forhold til rektangulære beholdere, da mikrobølgeenergien tenderer til at koncentrere sig i hjørner, og maden kan her let koge over.

OVERDÆKNING

Hvis man dækker maden over, bevarer man fugten i maden og forkorter således tilberedningstiden. Anvend et låg, mikrobølgefolie eller andet. Sprøde madretter, som f.eks. stege eller kylling, bør ikke tildækkes.
Som tommelfingerregel gælder det, at det, man dækker over i en normal ovn, også bør dækkes over i en mikrobølgeovn. Det, der ikke bør dækkes over i en normal ovn, bør heller ikke dækkes over i en mikrobølgeovn.

VENDING

Middelstore ting, som f.eks. hamburgere og kødskiver, bør vendes en gang under tilberedningen for på denne måde at forkorte tilberedningstiden. Større ting, som f.eks. stege og kyllinger, skal vendes, da oversiden tager imod mere mikrobølgeenergi i forhold til undersiden. Retten kan hurtigt tørre ud på den ene side, hvis den ikke vendes.

HVILETID

Når man laver mad i en mikrobølgeovn, er en af de vigtigste regler, at retten ind i mellem skal hvile. Næsten alle retter, der optøs, varmes op eller tilberedes i en mikrobølgeovn, skal hvile en vis tid, for at temperaturen skal udjævnes i retten og fugten blive jævnt fordelt.

BRUNINGSMIDDEL

De fleste madretter bliver brune efter mere end 15 minutters tilberedning. Dette brune ydre er dog ikke sammenligneligt med den dybt brune og sprøde ydre, man kan opnå ved konventionel madlavning. For at opnå en appetitlig brun farve kan man anvende et bruningsmiddel. Disse midler fungerer i de fleste tilfælde også som smagstilsætning.

Tabellen herunder giver forslag til tilsætninger, der kan anvendes til at brune retter, og hvilke retter de passer bedst til.

BRUNINGSMIDDEL	MADRET	METODE
Smeltet smør og tørret paprika	Fjerkræ	Stryg smør/paprikablandingen på fjerkræet
Tørret paprika	Ovnbagte retter "Ostemadder"	Drys paprika på
Soyasovs	Kød og fjerkræ	Stryg sovsen på
Barbecue- og Worcestershiresauce, kødsovs	Stege, kroketter, små stegeretter	Stryg sovsen på
Smeltet baconfedt eller tørret løg	Ovnbagte retter, ristede retter, supper, gryderetter	Drys bacon eller tørret løg på
Kakao, chokoladeflager, brunt puddersukker, honning og marmelade	Kager og desserter	Drys øverst på kagen eller desserten eller anvend som glasur

OPVARMNING

- Prætilberedte retter i aluminiumsbeholdere bør tages ud af aluminiumsbeholderen og i stedet varmes på en tallerken eller i en beholder.
- Tag låget af tætlukkede beholdere.
- Retten bør dækkes over med mikrobølgefolie, en tallerken eller et specielt låg (fås i handlen), så oversiden ikke tørrer ud. Drikke behøver ikke blive dækket over.
- Ved kogning af væsker som f.eks. vand, kaffe, te eller mælk bør man placere noget til at omrøre med i beholderen.
- Omrør helst lidt ind i mellem i større volumener, for at sikre, at temperaturen bliver jævn i drikken.
- Alle tider er angivet for madvarer, som har stået i stuetemperatur på 20°C. Opvarmningstiderne for mad, der har ligget i køleskab, bør derfor øges en smule.
- Lad retten stå i 1-2 minutter, så temperaturen i retten fordeles jævnt (hviletid).
- Alle tider er retningslinjer, der kan variere afhængigt af madvarernes originale temperatur, deres vægt, vandindhold, fedtindhold, eller det resultat, du vil opnå.

OPTØNING

Din mikrobølgeovn er ideel til optøning af madvarer. Optøningstiderne er normal meget kortere end traditionelle optøningsmetoder.
Her er nogle få råd. Tag de frosne madvarer ud af emballagen og læg dem på en tallerken.

BEHOLDERE

Bokse og beholdere, der egner sig til mikrobølger, er meget gode til at optø og opvarme madvarer i, da de tåler både meget kolde temperaturer (ned til ca. –40 °C) og høje temperaturer (op til ca. 220°C). Man kan derfor anvende samme beholder til både optøning, opvarmning og til tilberedning af en ret uden at behøve at lægge den på et fad eller en tallerken.

OVERDÆKNING

Dæk tynde dele over med aluminiumsstrimler inden optøningen. Steder, der allerede er optøet eller blevet varme, kan også dækkes over med aluminiumsstrimler under optøningen. Dette forhindrer, at de tynde dele bliver for varme, mens tykke dele fortsat er frosne.

KORREKT INDSTILLING

Det er bedre at vælge en lav effektindstiling i forhold til en, der er for høj. Dette garanterer, at retten optøs jævnt. Hvis ovnens effektindstilling er for høj, risikerer du, at ydersiden af retten eller madvarerne begynder at koge, mens indermaden fortsat er frossen.

TIPS OG GODE RÅD

VENDING/OMRØRING

Næsten alle madvarer kræver regelmæssig vending eller omrøring. Forsøg så tidligt som muligt at tage især stykker, der sidder sammen, og læg dem separat.

SMÅ MÆNGDER

Små mængder optøs hurtigere end større mængder. Vi anbefaler, at du fryser små portioner ned, i stedet for store mængder mad sammen. På den måde går det hurtigere at tilberede retter senere.

MADVARER DER KRÆVER FORSIGTIG HÅNDTERING

Retter som f.eks. kager, creme, ost og brød bør kun optøs delvist og bør derefter stå ved stuetemperatur for naturlig optøning. På den måde undgår man, at ydersiden bliver for varm, mens retten stadig er frossen indeni.

HVILETID

Efter optøning af madvarer er det vigtigt, at de står en tid, da optøningen fortsætter af sig selv. I optøningstabellen kan du se de hviletider, der gælder for forskellige madvarer. Tykke, kompakte madvarer kræver længere hviletid end tynde madvarer eller porøse madvarer. Hvis madvarerne ikke optøs tilstrækkeligt, kan optøningen fortsættes i mikrobølgeovnen eller hviletiden forlænges afhængigt af, hvad der passer bedst. Ved slutningen af hviletiden bør madvarerne tages vare på så hurtigt som muligt, og man må ikke fryse dem ned igen.

TILBEREDNING AF FRISKE GRØNTSAGER

- Når du køber grøntsager, bør du sørge for, at de alle har ca. samme størrelse. Dette er specielt vigtigt, hvis grøntsagerne tilberedes i hele stykker (f.eks. kogte kartofler).
- Skyl grøntsagerne grundigt, så de er helt rene, inden de tilberedes. Vej dem, og anvend kun den mængde, som opskriften foreskriver, inden du skærer dem i mindre stykker.
- Smag til som normalt, og tilsæt først salt efter de er blevet tilberedt.
- Fyld ca 5 spsk. vand på for hver 500g grøntsager. Grøntsager med højt fiberindhold kræver lidt mere vand. Tabellen giver mere information om dette.
- Grøntsager bør normalt tilberedes i en beholder med låg. Grøntsager med højt fugtindhold, f.eks. løg og kogte kartofler, kan lægges i mikrobølgefolie, uden at der fyldes vand på.
- Efter halvdelen af tilberedningstiden bør man røre om i beholderen eller vende grøntsagerne.
- Lad grøntsagerne stå i ca. 2 minutter efter tilberedningen, så temperaturen bliver jævn i grøntsagerne (hviletid).
- Tilberedningstiderne er retningslinjer, der beror på grøntsagernes vægt, deres oprindelige temperatur og stand. Jo mere friske grøntsagerne er, desto kortere bør tilberedningstiden være.

TILBEREDNING AF KØD, FISK OG FJERKRÆ

- Når du køber madvarer, bør du sørge for, at de alle har ca. samme størrelse. Dette garanterer, at de tilberedes jævnt.
- Skyl kød, fisk og fjerkræ ordentligt under koldt, rindende vand og lad dem tørre på køkkenrulle inden tilberedningen. Fortsæt som sædvanligt.
- Bøffer bør have jævn form og gerne lidt brusk.
- Selvom de forskellige stykker kan have samme størrelse, så kan slutresultatet for de forskellige stykker ofte variere. Dette beror blandt andet på madvaren, fedt- og fugtindholdet såvel som på den oprindelige temperatur inden tilberedningen.
- Efter ca. 15 minutters tilberedning får madretten en naturlig brun farve, der kan forstærkes ved at anvende et bruningsmiddel. Hvis du også vil have et sprødt ydre, bør du anvende et bruningsfad eller først brune kødet på en stegepande, inden det tilberedes i mikrobølgeovnen. Du har da endog mulighed for at få kødsaft til at lave sovs af.
- Vend de store stykker kød, fisk eller fjerkræ halvvejs gennem tilberedningen, så de tilberedes jævnt på begge sider.
- Efter tilberedningen bør stege dækkes over med aluminium og stå i ca. 10 minutter (hviletid). Stegen fortsætter med at koge, og kødsafterne fordeles jævnt i kødet. Når stegen derefter skæres ud, mister man mindre kødsaft.

OPTØNING OG TILBEREDNING

Dybfrosne retter kan tøs op og tilberedes på samme tid i mikrobølgeovnen. Tabellen giver nogle forslag til dette. Læg dog mærke til de almene råd, der gives til "opvarmning" hhv. "optøning" af madvarer. Se madproducentens anbefalinger på emballagen, inden du laver prætilberedte, dybfrosne madretter. Disse anbefalinger indeholder oftest præcise tilberedningstider og råd angående tilberedningen.

ANVENDTE FORKORTELSER

spsk = spiseskefuld	KG = kilogram	ml = milliliter
tsk = teskefuld	g = gram	min = minutter
Kop = kopfuld	l = liter	sec = sekunder

TABEL: OPVARMNING AF FØDEVARE OG DRIKKEVARE

Fødevare/drikkevare		Mængde -g/ml-	Effekt -Indstilling-	Tid -Min-	Gode råd
Kaffe,	1 kop	150	800W	ca.1	tildæk ikke
Mælk,	1 kop	150	800W	ca.1	tildæk ikke
Vand,	1 kop	150	800W	$1\frac{1}{2}$-2	tildæk ikke, skal koge
	6 kopper	900	800W	10-12	tildæk ikke, skal koge
	1 skål	1000	800W	10-12	tildæk ikke, skal koge
Fade (Grøntsager, kød og garnering)		400	800W	ca.4	stænk vand på saucen, tildæk omrør halvvejs gennem opvarmningstiden
Gryderet		200	800W	2-3	tildæk, omrør efter opvarmning
Klar suppe		200	800W	ca.2	tildæk, omrør efter opvarmning
Cremesuppe		200	800W	ca.2	tildæk, omrør efter opvarmning
Grøntsager		200 500	800W 800W	2-3 4-5	tilføj om nødvendigt lidt vand, tildæk omrør halvvejs gennem opvarmningstiden
Garnering		200 500	800W 800W	1-2 4-5	stænk med vand, tildæk og omrør fra tid til anden.
Kød,	1 skive*	200	800W	3-4	tyndt fordelt sauce ovenpå, tildæk
Fiskefilet*		200	800W	2-3	tildæk
Smeltning af smør eller margarine*		50	800W	ca.$\frac{1}{2}$	tildæk

* Køleskabstemperatur

TABEL: TILBEREDNING AF KØD, FISK OG FJERKRÆ

Madvare	Mængde -g-	Effekt -Indstilling-	Tid -Min-	Gode råd	Hviletid -Min-
Hakket kød	1000	800W	16-18	klargør den hakkede kødblanding (halv svinekød/halvt oksekød) og put det i et fladt ildfast fad	10
Fiskefilet	200	800W	3-4	smag til, placér det på en tallerken, tildæk	3
Kylling	1200	800W	22-25*	smag til, placér det i et ildfast fad, vend halvvejs gennem tilberedningstiden*	3
Kyllingelår	200	800W	3-4	smag til, placér det på en tallerken, tildæk	3

* Fjern væsken fra fadet, når det vendes om.

TABELLER

TABEL: OPTØNING

Madvare	Mængde -g-	Effekt -Indstilling-	Optøningstid -Min-	Gode råd	Hviletid -Min-
Stegt kød (f.eks. svinekød, oksekød, lam, kalv)	1500 1000 500	80W 80W 80W	58-64 42-48 18-20	placér det på en omvendt tallerken, vend halvvejs gennem optøningstiden	30-90 30-90 30-90
Bøffer, schnitzler, koteletter, lever	200	80W	7-8	vend halvvejs gennem optøningstiden	30
And, kalkun	1500	80W	48-52	placér det på en omvendt tallerken, vend halvvejs gennem optøningstiden	30-90
Kylling	1200	80W	39-43	placér det på en omvendt tallerken, vend halvvejs gennem optøningstiden	30-90
	1000	80W	33-37	placér det på en omvendt tallerken, vend halvvejs gennem optøningstiden	30-90
Kager, pr. stykke	100-150	80W	2-5	placér det på et kagefad	5
Flødekage, pr. stykke	150	80W	3-4	placér det på et kagefad	10
Hel skærekage, Ø 25cm		80W	20-24	placér det på et kagefad	30-60

TABEL: OPTØNING OG TILBEREDNING

Madvare	Mængde -g-	Effekt -Indstilling-	Tilberedningstid -Min-	Tilsat vand -spsk./ml-	Gode råd	Hviletid -Min-
Fiskefilet	300	800W	10-11	-	tildæk	1-2
Ørred, 1 fisk	250	800W	7-9	-	tildæk	-
Fad	400	800W	8-9	-	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	-
Spinat	300	800W	7-9	-	tildæk, omrør en eller to gange under tilberedningen	2
Broccoli	300	800W	7-9	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2
Ærter	300	800W	7-9	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2
Kålrabi	300	800W	7-9	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2
Blandede grøntsager	500	800W	12-14	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2
Rosenkål	300	800W	7-9	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2
Rødkål	450	800W	11-13	3-5spsk	tildæk, omrør halvvejs gennem tilberedningstiden	2

TABEL: TILBEREDNING AF FRISKE GRØNTSAGER

Grøntsag	Mængde -g-	Effekt -Indstilling-	Tid -Min-	Gode råd	Tilsat vand -spsk./ml-
Spinat	300	800W	5-7	vask og tør grundigt, tildæk, omrør en eller to gange under tilberedningen	-
Blomkål	800 500	800W 800W	15-17 10-12	1 helt hoved, tildæk, opdel i buketter, omrør under tilberedningen	5-6spsk 4-5spsk
Broccoli	500	800W	10-12	opdel i buketter, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Svampe	500	800W	8-10	hele hoveder, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	-
Kinakål	300	800W	9-11	skær i strimler, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Ærter	500	800W	9-11	tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Fennikel	500	800W	9-11	skær i kvarte, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Løg	250	800W	5-7	hele, tilbered i mikrobølgefolie	-
Kålrabi	500	800W	10-12	skær i terninger, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	50ml
Gulerødder	500 300	800W 800W	10-12 9-12	skær i ringe, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Grøn peber	500	800W	7-9	skær i strimler, omrør en eller to gange under tilberedningen	4-5spsk
Kogte kartofler (med skræl)	500	800W	9-11	tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Porrer	500	800W	9-11	skær i ringe, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk
Rødkål	500	800W	10-12	skær i strimler, omrør en eller to gange under tilberedningen	50ml
Rosenkål	500	800W	9-11	hele rosenkål, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	50ml
Kogte kartofler (saltet)	500	800W	9-11	skær i store stykker af samme størrelse, tilsæt lidt salt, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	150ml
Selleri	500	800W	9-11	skær i fine tern, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	50ml
Hvidkål	500	800W	10-12	skær i strimler, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	50ml
Squash	500	800W	9-11	skær i skiver, tildæk, omrør jævnligt under tilberedningen	4-5spsk

DANSK

KUNDEN-SERVICE • ONDERHOUDSADRESSEN • ADRESSES DES SAV • CENTRI DI ASSISTENZA • DIRECCIONES DE SERVICIO

Deutschland und Österreich
Für Fragen zu unseren Produkten oder im Falle eines defekten SHARP-Gerätes wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an unsere Hotlinenummern in Deutschland 01805 29 95 29 und in Österreich unter 0820 50 08 20 (Anrufkosten: 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 €/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz, 0,145 €/Min. aus Österreich).
Weitere Informationen und Daten zu unseren Produkten erhalten Sie außerdem auf unserer Internetseite www.sharp.de

BELGIUM - http://www.sharp.be
En cas d´une réclamation concernant un four à micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.
SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158
ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - http://www.sharp.nl
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer, of anders contact opnemen met de Sharp Helpdesk voor zowel gebruikersvragen en serviceadressen.
SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk 0900-7427723

FRANCE - http://www.sharp.fr
Vous pouvez contacter notre service consommateur au 0820 856 333

ITALIA - http://www.sharp.it
Numero verde 800.826.111

ESPAÑA - http://www.sharp.es
Si tiene algún problema con el producto que ha adquirido de Sharp y desea contactar con un Servicio Oficial de Sharp; por favor póngase en contacto con el siguiente número de teléfono 902 10 13 88 o bien en nuestra atención al cliente de nuestra web http:// www.sharp.es

SWITZERLAND - http://www.sharp.ch
Bei Fragen zu Ihrem Sharp Produkt kontaktieren Sie bitte die Sharp Infoline von Montag bis Freitag von 09:00-18:00Uhr unter folgender Telefonnummer: 0848 074 277
Si vous avez des questions sur votre produit Sharp, appeller Sharp Infoline de lundi jusqu'à vendredi de 09:00-18:00 heures sous le numéro de téléphone suivant: 0848 274 277

SWEDEN - www.sharp.se
Sharp helpdesk är på plats för att svara på frågor om Sharp produkter 0200-120 800.
helpdesksverige@sharp.se

NORWAY - www.sharp.no
Sharp Helpdesk er på plass for å svare på spørsmål om Sharp produkter 22 07 42 82.
helpdesksverige@sharp.se

CELAND
Ormsson, 530 2800
helpdesksverige@sharp.se

DENMARK - www.sharp.dk
Sharp Helpdesk er på plads for at besvare spørgsmål om Sharp-produkter 7023 0810.
helpdesksverige@sharp.se

SUOMI - www.sharp.fi
Sharp Helpdesk vastaa kaikkiin Sharp-tuotteita koskeviin kysymyksiin (09) 146 1500.
helpdesksverige@sharp.se

Poland
Informacje o najbliszym serwisie moecie pastwo uzyska dzwonic pod numer 0 801 601 609 (koszt połczenia jak za Połczenie lokalne)

D TECHNISCHE DATEN D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,25 kW
	Off-Modus (Energiesparmodus)	: weniger als 0,5 W
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz (Gruppe 2/Klasse B)*
Außenabmessungen		: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 368 mm (T)
Garraumabmessungen		: 319 mm (B) x 211 mm (H) x 336 mm (T)**
Garrauminhalt		: 22 Liter**
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 12 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011.
Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft.
Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt.
Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet. Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F FICHE TECHNIQUE F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,25 kW
	Mode Off (Mode Economie d'énergie)	: inférieur à 0,5 W
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz (Groupe 2/Classe B)*
Dimensions extérieures		: 460 mm (W) x 275 mm (H) x 368 mm (D)
Dimensions intérieures		: 319 mm (W) x 211 mm (H) x 336 mm (D)**
Capacité		: 22 litres**
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 12 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales. La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL TECHNISCHE GEGEVENS NL

Wisselstroom	: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker	: Minimum 10 A
Stroombenodigdheid: Magnetron	: 1,25 kW
Uit-modus (Energie spaarstand)	: minder dan 0,5 W
Uitvoermogen Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz (Groep 2/Klasse B)*
Afmetingen buitenkant	: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 368 mm (D)
Afmetingen binnenkant	: 319 mm (B) x 211 mm (H) x 336 mm (D)**
Ovencapaciteit	: 22 liter**
Draaitafel	: ø 272 mm
Gewicht	: 12 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

* Dit product voldoet aan de eisen van de Europese norm EN55011.
Volgens deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.
Groep 2 betekent dat het de bedoeling is dat dit apparaat radiofrequentie-energie genereert in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.
Klasse B betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat. Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

E DATOS TÉCNICOS E

Tensión de CA	: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	: Mínimo 10 A
Requisitos potencia de CA: Microondas	: 1,25 kW
Modo Apagado (Modo Ahorro de Energía)	: menos de 0,5 W
Potencia de salida: Microondas	: 800 W (IEC 60705)
Frecuencia microondas	: 2450 MHz (Grupo 2/Clase B)*
Dimensiones exteriores	: 460 mm (An) x 275 mm (Al) x 368 mm (P)
Dimensiones interiores	: 319 mm (An) x 211 mm (Al) x 336 mm (P)**
Capacidad del horno	: 22 litros**
Plato giratorio	: ø 272 mm
Peso	: 12 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La capacidad interna se calcula mediendo el máximo de ancho, alto y profundo. La capacidad de cabida de alimentos es menor.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SPECIFICATIONS

GB GB

AC Line Voltage		: 230 V, 50 Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker		: Minimum 10 A
AC Power required:	Microwave	: 1.25 kW
	Off Mode (Energy Save Mode)	: less than 0.5 W
Output power:	Microwave	: 800 W (IEC 60705)
Microwave Frequency		: 2450 MHz (Group 2/Class B)*
Outside Dimensions		: 460 mm(W) x 275 mm(H) x 368 mm(D)
Cavity Dimensions		: 319 mm(W) x 211 mm(H) x 336 mm(D)**
Oven Capacity		: 22 litres**
Turntable		: ø 272 mm
Weight		: approx. 12 kg
Oven lamp		: 25 W/240-250 V

* This product fulfils the requirement of the European standard EN55011.
In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.
Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for the heat treatment of food.
Class B equipment means that the equipment is suitable to be used in domestic establishments.

** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height. Actual capacity for holding food is less.

AS PART OF A POLICY OF CONTINUOUS IMPROVEMENT, WE RESERVE THE RIGHT TO ALTER DESIGN AND SPECIFICATIONS WITHOUT NOTICE.

SPECIFIKATIONER

SE SE

Nätspänning		: 230 V, 50 Hz, enfas
Distributionsnätssäkring/kretsskydd		: Minst 10 A
Nödvändig effekt:	Mikrovågsugn	: 1,25 kW
	Av-läge (Energisparläge)	: mindre än 0,5 W
Uteffekt:	Mikrovågsugn	: 800W (IEC 60705)
Mikrovågsfrekvens		: 2450 MHz (grupp 2/klass B)*
Utvändiga mått		: 460 mm(B) x 275 mm(H) x 380 mm(D)
Ugnens invändiga mått		: 319 mm(B) x 211 mm(H) x 336 mm(D)**
Ugnsvolym		: 22 liter**
Roterande tallrik		: ø 272 mm
Vikt		: cirka 12 kg
Ugnslampa		: 25 W/240-250 V

* Denna produkt uppfyller kraven i den europeiska standarden EN55011.
I överensstämmelse med denna standard, är denna produkt klassificerad som grupp 2 klass B utrustning.
Grupp 2 innebär att utrustningen avsiktligen genererar radiofrekvensenergi i form av elektromagnetisk strålning för uppvärmningsbehandling av livsmedel.
Klass B utrustning innebär att utrustningen är lämplig att användas i hushåll.

** Intern kapacitet beräknas genom att mäta maximal bredd, djup och höjd. Faktisk kapacitet att innehålla mat är mindre.

SOM EN DEL AV EN POLICY FÖR STÄNDIG FÖRBÄTTRING, FÖRBEHÅLLER VI OSS RÄTTEN ATT ÄNDRA FORMGIVNING OCH SPECIFIKATIONER UTAN FÖRVARNING.

SPESIFIKASJONER

NO NO

Spenning		: 230 V, 50 Hz, enfaset
Sikring/kretsbryter		: Minimum 10 A
Vekselstrøm påkrevet:	Mikrobølge	: 1,25 kW
	Av-modus (Energisparemodus)	: mindre enn 0,5 W
Effekt:	Mikrobølge	: 800 W (IEC 60705)
Mikrobølgefrekvens		: 2450 MHz (gruppe 2/klasse B)*
Utvendige dimensjoner		: 460 mm (B) x 275 mm (H) x 368 mm (D)
Innvendig ovnsdimensjon		: 319 mm (B) x 211 mm (H) x 336 mm (D)**
Ovnskapasitet		: 22 liter**
Dreiefot		: ø 272 mm
Vekt		: ca. 12 kg
Ovnslampe		: 25 W/240-250 V

* Dette produktet innfrir kravene i den europeiske standarden EN55011.
I henhold til denne standarden er dette produktet klassifisert som utstyr i Group 2 Class B.
Group 2 betyr at utstyret med hensikt generer radiofrekvensenergi i form av elektromagnetisk stråling for varmebehandling av mat.
Class B-utstyr betyr at utstyret egner seg for bruk i en husholdning.

** Intern kapasitet er beregnet ved å måle maksimum bredde, høyde og dybde. Faktisk kapasitet for å romme mat er mindre.

SOM EN DEL AV VÅRT ARBEID MED KONTINUERLIGE FORBEDRINGER FORBEHOLDER VI OSS RETTEN TIL Å ENDRE DESIGN OG SPESIFIKASJONER UTEN FORUTGÅENDE VARSEL.

TEKNISET TIEDOT

FI FI

AC-käyttöjännite		: 230 V, 50 Hz, yksivaiheinen
Jakelujohtosulake/virrankatkaisija		: Min. 10 A
Tarvittava AC-teho:	Mikroaalto	: 1,25 kW
	Pois päältä (Energiansäästötila)	: alle 0,5 W
Lähtöteho:	Mikroaalto	: 800 W (IEC 60705)
Mikroaaltotaajuus		: 2450 MHz (ryhmä 2/luokka B)*
Ulkomitat		: 460 mm(L) x 275 mm(K) x 368 mm(S)
Sisäosan mitat		: 319 mm(L) x 211 mm(K) x 336 mm(S)**
Uunin tilavuus		: 22 litraa**
Pyörivä kuumennusalusta		: ø 272 mm
Paino		: noin. 12 kg
Uunin lamppu		: 25 W/240-250 V

* Tämä tuote täyttää eurooppalaisen standardin EN55011 vaatimukset.
Kyseisen standardin mukaisesti tämä laite on luokiteltu ryhmän 2 luokan B laitteeksi.
Ryhmä 2 tarkoittaa, että laite tarkoituksellisesti tuottaa suurtaajuusenergiaa sähkömagneettisen säteilyn muodossa.
Luokka B tarkoittaa, että laite soveltuu käytettäväksi kotitalouksissa.

** Sisätilavuus on maksimileveyden, syvyyden ja korkeuden summa.

OSANA JATKUVAN KEHITTÄMISEN PERIAATETTA PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTTAA LAITTEEN MUOTOILUA.

SPECIFIKATIONER

DK DK

Strømspænding		: 230 V, 50 Hz, enkeltfaset
Strømsikring/overstrømsbeskyttelse		: Minimum 10 A
Krævet effekt:	Mikrobølge	: 1,25 kW
	Slukket tilstand (energisparetilstand)	: mindre end 0,5 W
Udgangseffekt:	Mikrobølge	: 800 W (IEC 60705)
Mikrobølgefrekvens		: 2450 MHz (gruppe 2/klasse B)*
Udvendige mål		: 460 mm(B) x 275 mm(H) x 368 mm(D)
Ovnrummets mål		: 319 mm(B) x 211 mm(H) x 336 mm(D)**
Ovnkapacitet		: 22 liter**
Drejetallerken		: ø 272 mm
Vægt		: ca. 12 kg
Ovnlampe		: 25 W/240-250 V

* Dette produkt opfylder kravene i henhold til europæisk standard EN55011.
I overensstemmelse med denne standard, er dette produkt klassificeret som gruppe 2, klasse B-udstyr.
Gruppe 2 betyder, at udstyret afgiver mikrobølger i form af elektromagnetisk stråling beregnet til behandling af næringsmidler.
Klasse B betyder, at udstyret er beregnet og passer til anvendelse inden for husholdningen.

** Den indvendige kapacitet er beregnet med maks. mål for bredde, dybde og højde. Den faktiske kapacitet for næringsmidler er mindre.

SOM EN DEL AF EN POLITIK OM KONTINUERLIG FORBEDRING FORBEHOLDER VI OS RET TIL AT ÆNDRE DESIGNET OG SPECIFIKATIONERNE UDEN VARSEL.

SHARP

TINSZA298WRRZ-H41

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedrukt in Thailand
Impreso en Tailandia
Printed in Thailand
Tryckt i Thailand
Trykt i Thailand
Julkaistu Thaimaassa
Trykt i Thailand

R-291(BK)WE [10 Add-Spec-BC].ind209 209 3/26/2014 1:18:04 PM